



کرمان موتور

فروش ویژه لیفان X60 به مناسبت عید سعید غدیر با تسهیلات ۲۴ میلیون تومانی

برای اطلاعات بیشتر به وب سایت یا نمایندگان مجاز شرکت کرمان موتور مراجعه نمایید

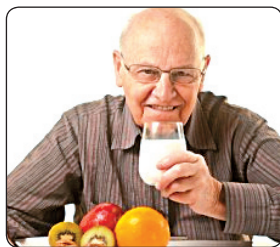
شهر	کد	نمایندگی	تلفن	کد شهر
تبریز	۱۰۰۱	شرکت تیزران خودرو (علیپور)	۳۲۸۶۱۱۴۳-۵	۴۱
تبریز	۱۰۰۲	شرکت بانیان خودرو خودکار (خودکار)	۳۵۵۱۲۷۲۴ - ۳۶۳۷۹۰۲۰-۴	۴۱
مراغه	۱۰۰۳	شرکت رصد خودرو مراغه (فرخنده حال)	۲۲۷۶۸۶۸-۷۴	۴۲۱
سراب	۱۰۰۴	داوودی	۲۲۳۴۱۳۳	۴۳۱
ارومیه	۱۱۰۱	جوانمشن	۳۲۷۲۲۲۸۷-۳۲۷۲۰۰۸۵	۴۴
ارومیه	۱۱۰۳	جوانمشن	۳۲۳۸۲۰۰۱	۴۴
سلماس	۱۱۰۴	منسوبی	۵۲۲۴۶۷۳	۴۴۳
ارومیه	۱۱۰۵	جوان کیا	۳۲۳۷۴۸۳۲	۴۴
خوی	۱۱۰۶	شکاری	۲۴۵۸۳۳۵	۴۶۱
اردبیل	۱۲۰۱	فصاحتی	۳۳۶۱۲۵۳۲	۴۵
اصفهان	۱۳۰۱	حاج نیلی	۳۶۲۶۱۱۸۱-۳	۳۱
اصفهان	۱۳۰۲	بشنام	۳۳۲۰۶۳۶۱	۳۱
شهرضا	۱۳۰۳	گلابی	۵۳۲۸۷۲۵۳	۳۱
اصفهان	۱۳۰۴	شرکت حافظ قطعات (قلی بیگیان)	۳۳۸۶۸۹۰۰	۳۱
کرج	۱۴۰۱	معینی و زمانی	۳۴۶۷۹۰۹۵	۲۶
کرج	۱۴۰۲	صفری	۳۴۳۳۳۴۳۶ - ۳۴۳۳۳۴۳۶	۲۶
کرج	۱۴۰۳	باقری	۳۲۷۳۸۰۶۰	۲۶
مارلیک	۱۴۰۴	شاه محمدی	۶۵۱۵۷۹۷۹	۲۱
کرج	۱۴۰۷	باقری	۳۴۲۰۴۹۲۹	۲۶
ایلام	۱۵۰۱	ریسی	۳۳۸۴۰۲۶	۸۴۱
بو شهر	۱۶۰۱	کاردانی	۲۵۳۵۲۶۰۰-۴۵۵۲۸۷۶	۷۷۱
تهران	۱۷۳۰	موتمنی	۷۷۶۲۶۹۸۵-۷	۲۱
تهران	۱۷۳۱	پایدار فرد	۲۲۸۴۰۰۸۸	۲۱
تهران	۱۷۳۲	شرکت آدونیس خودرو (یعقوبیان)	۸۸۶۱۸۶۵۰-۳	۲۱
تهران	۱۷۳۳	خسروانی	۶۶۰۱۵۵۰۲	۲۱
تهران	۱۷۳۴	میرزایی	۸۸۴۳۳۶۸۴	۲۱
تهران	۱۷۳۵	برزگری	۶۶۹۶۳۹۸۷	۲۱
تهران	۱۷۳۶	خرمی	۸۸۹۶۶۹۶۶	۲۱
تهران	۱۷۳۹	خانم غلامی	۶۶۶۴۴۵۲۸ - ۶۶۶۳۴۹۵۳	۲۱
تهران	۱۷۴۲	شرکت دنیز پارس آریا (بیگ‌زاده)	۴۴۶۷۱۰۸۵ - ۴۴۶۷۶۳۱	۲۱
اسلامشهر	۱۷۴۶	مقدسی	۵۶۱۲۲۲۱۲ - ۱۴	۲۱
تهران	۱۷۴۷	زیبایی	۲۲۲۲۵۶۰۲ - ۲۲۲۲۴۶۷۶	۲۱
تهران	۱۷۴۸	خدامددی	۴۴۴۲۷۹۳۶	۲۱
تهران	۱۷۵۱	مرادی	۲۲۳۲۲۴۴۸	۲۱
تهران	۱۷۵۲	رفیعی نیا	۶۶۴۳۴۳۱۲-۳۳۵۴۶۳۲۶	۲۱
تهران	۱۷۵۳	زارعی	۴۴۴۵۳۶۱۲-۴	۲۱
تهران	۱۷۵۴	شرکت اوج صنعت غرب (مشایخ)	۵۵۴۰۱۲۱۳	۲۱
تهران	۱۷۵۶	زارع	۴۴۸۲۹۴۸۹ - ۴۴۸۲۹۵۸۹	۲۱
تهران	۱۷۰۳	شرکت هوپک پارس (هوپک)	۲۲۵۲۳۵۷۳	۲۱
تهران	۱۷۰۶	فتوحی	۶۶۴۰۴۴۴۶	۲۱
تهران	۱۷۰۷	شرکت اوج صنعت غرب (مشایخ)	۴۴۵۲۳۶۰۴ - ۴۴۵۰۳۰۷۷	۲۱
ری	۱۷۰۸	سلیمانی پور	۳۳۷۶۶۱۶۱	۲۱
تهران	۱۷۰۹	شرکت خدمات خودرویی بادران گستر ایرسا(علوی نسب)	۷۷۳۳۳۳۴۱۰ - ۷۷۹۶۶۵۶۱	۲۱
تهران	۱۷۱۱	تعمیرگاه مرکزی شماره ۲ (محمدی)	۴۴۹۸۲۰۰۰-۳	۲۱
تهران	۱۷۱۳	هژبری هوتکی	۷۷۵۹۵۹۷۰	۲۱
تهران	۱۷۱۴	مددی مهر	۵۵۳۲۰۹۰۸	۲۱
تهران	۱۷۱۵	تعمیرگاه مرکزی شماره ۳ (زارعی)	۶۶۸۱۹۸۱۸	۲۱
تهران	۱۷۱۶	شرکت آوا خودرو همراه (غلامی)	۶۶۶۴۴۱۲۶	۲۱
بروجن	۱۸۰۱	بنائی بروجنی	۴۲۲۱۷۷۹	۳۸۲
بیرجند	۱۹۰۲	غازی زاده	۴۴۴۶۵۰۹	۵۶۱
مشهد	۲۰۰۱	تعمیرگاه مرکزی مشهد (عاکف)	۳۸۵۲۶۰۰۹ - ۳۸۵۴۳۰۹۲	۵۱
مشهد	۲۰۰۶	هادی زاده	۳۶۰۷۱۰۷۰ - ۳۵۵۹۳۵۵۳	۵۱
سبزوار	۲۰۰۷	علی آبادی	۴۴۲۹۳۳۳۱ - ۴۴۴۴۹۳۵۳	۵۱
قوچان	۲۰۰۸	بابایی	۴۷۲۱۷۱۱۱ - ۴۷۲۳۲۹۱۴	۵۱
گناباد	۲۰۰۹	نوری	۵۷۲۲۶۹۵۱-۲	۵۱
نیشابور	۲۰۱۱	زرنندی	۴۳۳۳۵۷۷۵ - ۴۳۳۴۲۰۲۰	۵۱
تربت حیدریه	۲۰۱۲	نوری	۵۲۲۸۴۴۴۰	۵۱
بجنورد	۲۱۰۱	عضدی	۲۳۱۶۷۹۵	۵۸۴

LIFAN X60
با موتور 1.8 VVT
طراحی ریکاردو انگلستان



www.kermanmotor.ir

امداد خودرو کرمان موتور	
۰۲۱	۶۴۰۲۶



مهندسی خوشبینی

سالم پیر شویم

جاذبه های گردشگری کویر

هشدارهای پلیسی

صفحه ۳

صفحه ۲

صفحه ۴

صفحه ۶

آن مردها رفتند، بحران آب آمد

شاید اگر شغل میراب‌داری همچنان حفظ می‌شد، امروز دیگر با بحران کم‌آبی مواجه نمی‌شدیم. یا اگر میراب‌ها امروزه کارشان را در روستاهای اطراف آذربایجان غربی ادامه می‌دادند، دریاچه ارومیه هم به چنین روزی نمی‌افتاد و نمی‌خشکید یا زاینده‌رود جای خالی آب را حس نمی‌کرد. این افراد در گذشته مسئولیت تقسیم آب کشاورزی را بر عهده داشتند تا قطره‌ای از آن هدر نرود و زمین‌داران بر اساس وسعت زمین‌هایشان آب مورد نیاز را برای آبیاری محصولات به‌دست آورند.

در صفحات ۵ و ۶ بخوانید

یادداشت

چرا در مصرف آب صرفه‌جویی نمی‌کنیم؟!

● جعفر گلایی
دیگر همه وضع حد آبی کشور را می‌دانند، حتی آنان که معمولاً آمارهای دولتی را قبول ندارند و برای همه چیز میل به تصور توطئه دارند لابد گاهی به بالا می‌نگرند و قهر و خست آسمان را می‌بینند، لابد آنها هم جزو میلیون‌ها هموطنی هستند که تا تعطیلی پیش می‌آید پشت فرمان هستند و شمال و غرب و شرق کشور را به مسافرت خویش مزین می‌کنند حتماً گذارشان به دریاچه ارومیه، زاینده‌رود و صدها رود دیگر و قنات خشک افتاده است و حداقل از این طریق وضع بحرانی آب را لمس کرده‌اند، پس چرا پس از صدها هشدار و تقاضای مسئولان درجه یک دولتی گزارش‌ها از عدم صرفه‌جویی در مصرف آب خیر می‌دهد؟ چرا مردم حتی در اموری که منافع خود و آینده‌شان مطرح است، با دولت همکاری نمی‌کنند؟
واقعیت آن است که پیام‌های دولت به معنای کلی آن (نه دولت یازدهم) به مردم نمی‌رسد، یا اگر می‌رسد مفهوم نیست یا اگر مفهوم است مسموع نیست یا اگر مسموع است عمداً به ناشنیدن گرفته می‌شود. شاید عکس آن هم باشد و گوش دولت برای شنیدن دردها و حرف‌های مردم چندان شنوا نیست! از ابتدای سال ۹۳ این سومین گزارش و پرونده است که در ضمیمه اجتماعی در همین زمینه آب ارائه می‌دهد و در آنها اغلب نگرانی‌ها و نظرات مسئولین مربوطه ارائه شده است، همین گزارش‌ها نشان می‌دهد که افزون بر وضع بغرنج آب در سال‌های اخیر از ابتدای سال ۹۳ دور نمای وضع آب کشور حد و نگران‌کننده شده است، ولی چرا مسئولین مربوطه در انتهای فرصت آبی یعنی بعد از پایان تابستان برانذارهای خود شدت بخشیده در مقام تبلیغ و عمل برآمده‌اند؟ مگر آمارهای متقن در اختیار آنها نبوده؟ مگر روند کاهش شدید آب سدها را مشاهده نکرده‌اند؟ پس چرا همه امکانات و ظرفیت‌های خود را قبل از رسیدن به مرحله بحران به کار نگرفته‌اند؟

شاید همین معنا به تنهایی کافی باشد که پیامشان به مردم نرسد یا اگر رسید مسموع نشود یا... احتمالاً برآثر همین خلاء و عدم دقت و از دست دادن زمان خیلی‌ها فکر کنند که هنوز هم برای استفاده راحت از هر میزان از آب وقت دارند و دولت دست‌پیش را گرفته است که پس نیفتد! مهم‌تر از این نکته مهم نوع مصرف بی‌رویه آب در هزاران وزارتخانه و شرکت و سازمان و مرکز و اداره دولتی است که جلو چشم مردم قرار دارد و گاهی هشدارهای دولتی‌ان را به شوخی شبیه می‌کنند! چرا در ستاد اصلی یعنی هیأت محترم دولت همه وزراء بسیج نشده‌اند که در کنار وظایف معمول خویش در نوع مصرف آب نظارت شدید و قاطع از خود بروز دهند؟ وقتی در اداره‌های دولتی ماشین شخصی یا دولتی رئیس یا مدیرعامل یا مدیرکل توسط مستخدمین با آب شرب لوله‌کشی جلو چشم صدها کارگر و کارمند شسته می‌شود دیگر از بینندگان چه انتظار دارند که به خانه روند و شوخی بودن تبلیغات صرفه‌جویی در مصرف آب را به خانواده‌اعلام نکنند؟ کمی آن‌سوتر صدها هکتار چمن کاری در همین تهران خودمان توسط شهرداری را مشاهده می‌کنند، چمنی که با حداقل پاک‌کنندگی هوا بالا انقطاع آب می‌خواهد و فقط جنبه زیبایی دارد... چمنی که کارشناسان هرگز آن را برای کشور گرم و خشکی چون ایران مناسب نمی‌دانند... اصلاً آن هم به کنار همه دیده‌اند که به‌علت سیستم معیوب آبیاری همین چمن‌ها روزانه هزاران لیتر از آب کمیاب به بیرون فضای چمن کاری روی آسفالت خیابان‌ها ریخته و هدر می‌رود... با این اوصاف مردم چگونه باید هشدارهای دولتی‌ان را جدی بگیرند و برای مصرف شخصی و محدود خود به صرفه‌جویی سخت‌گیرانه روی آورند؟

آری! به خوبی مشاهده می‌شود آنچنان که در بادی امر به نظر می‌رسد دولت در این زمینه پیام صریح، روشن، صادقانه و همه‌جانبه‌ای ارسال نکرده است و نباید تعجب کند که سخنانش از سوی جامعه به درستی شنیده و جامه عمل پوشیده شود.

بحرانی آب در دقیقه ۹۰!



خشکسالی و کم‌آبی با اینکه سال‌هاست در کشور ما حکم فرماست ولی گزارش‌ها و خبرها و دیده‌ها و شنیده‌ها همه دلالت بر این داشت که امسال وضعیت آب یغرنج‌تر از همیشه است و باید زنگ‌های هشدار از هر سو نواخته شود لذا از ابتدای سال به سهم خود در این مهم کوشیدیم و یکم اردیبهشت ماه طی گزارشی در ضمیمه اجتماعی هشدارگونه نوشتیم: آب این ماده حیاتی که همیشه ارزشمند بوده به سوی کمیابی پیش می‌رود و جامعه ما هنوز متوجه خطر بزرگی که او را جدا تهدید می‌کند نشده است، مصرف بی‌رویه در همه ابعادش از کشاورزی گرفته تا شرب خانگی تا شستشوی در منازل تا خیابان‌ها و فضاهای سبز ادامه دارد و منابع فقیر آبی مان را بیش از پیش تحدید و تهدید می‌کند. فرهنگ استفاده مقتصدانه از آب هنوز در ابتدای راه خویش قرار دارد و چه بسا هنگامی به بلوغ و تاثیر خود برسد که بحران کمبود آب سر تا پای وجودمان را فرا گیرد اما زنگ‌های هشدار و خطر دیر زمانی است که به صدا درآمده‌اند و هر روز بلندتر و بلندتر می‌شوند و گویا هنگامی این آژیرهای خطر شنیده و در زندگی و عمل ما موثر می‌شوند که میزان خطر‌ها و کمبودها و آسیب‌ها فضا را بر همه تنگ کنند. اما پیش‌بینی‌های نگران‌ساز همه درست بودند و شاید خشکی و کم‌آبی بیش از تصور‌ها رخ نمود لذا در ۱۳ مردادماه هم باز به موضوع آب پرداختیم و طی گزارش مفصلی وضعیت بحرانی آب مورد بررسی قرار داده نوشتیم: ایران عزیز که در منطقه گرم و خشک همواره با هیولای کم‌آبی و بی‌آبی به جنگ بوده است، حالا یکی از سخت‌ترین زمان‌های کم‌آبی خود را سپری می‌کند

ادامه در صفحه ۷

مژان فدایی

مقاله ویژه

زنان در سیستان و بلوچستان

ریاست جمهوری گرفته تا موارد دیگر داشته‌اند. آری، مردم سیستان و بلوچستان هر چند طی سال‌های گذشته بخش زیادی از کم‌لطفی‌ها و ناامیرانی‌ها شامل حالشان شد، اما دولت یازدهم آمده است تا فصل تازه‌ای را برای مردم مرزنشین این استان رقم بزند.

زنان سیستان و بلوچستان

تمام سختی‌های مرزنشینی و محرومیت‌ها توانسته نگاه زنانه را از صورتشان محو کند. آری، زنان این خطه از سرزمین من‌پایه پای مردان گام برمی‌دارند و حتی به دور از مبالغه در خیلی از بخش‌ها گامی هم از مردان جلوترند. گاهی اسلحه به دست دارند و از مرز دفاع می‌کنند و گاهی گوسفندان را به چرامی برند.

ادامه در صفحه ۶

مختلف به سبب احتمالاً موقعیت جغرافیایی و برخی موارد دیگر در این استان وجود دارد. با تمام محرومیت‌های آشکار و نهان همیشه نقش پررنگی در حوادث مهم کشور از انتخابات

استان سیستان و بلوچستان حدود دو میلیون و پانصد هزار نفر جمعیت دارد که نسبت به استان‌های دیگر زیاد نیست اما محرومیت‌های عدیده‌ای در حوزه‌های



سالم پیر شویم



هستند ظاهر می شود بنابراین توصیه می شود که سالمندان این ارتباط را حفظ کنند. وی با بیان اینکه اطرافیان سالمند باید از علائم افسردگی و اضطراب آگاه باشند، اظهار می کند: اگر اخیراً سالمند احساس تغییر خلق، کاهش انرژی، کاهش لذت بردن از فعالیت های روزمره، احساس گناه، حس بی ارزشی، میل به تنهایی، دلشوره و اضطراب، کاهش خواب و اشتها و کاهش وزن و شکایت های متعدد جسمانی دارد حتماً او را همراه با یکی از اعضای خانواده به متخصص روانپزشکی مراجعه دهید.

مدیر گروه سلامت خانواده و جمعیت دانشگاه علوم پزشکی کرمان با بیان اینکه نقش تفکر مثبت در زندگی انسان ها مهم است، تصریح می کند: بدیهی است انسان ها با مثبت اندیشی می توانند به هدف های خود نزدیک و نزدیک تر شوند. با ماشینی شدن زندگی، انسان ها کمتر فرصت دارند به خود بیندیشند بلکه بیشتر درگیر مشکلات خود هستند. سالمندان نیز از این قاعده مستثنی نیستند. وقتی با یک نقطه نظر مثبت و با تقویت هیجان های مثبت به موضوعات نگاه شود حل مسأله و تحمل مشکلات آسان تر می شود. مهم ترین اصل در زندگی اصل تغییر است، یعنی هیچ چیز ثابت نیست، همه چیز در حال تغییر است. از این رو ما باید توانایی پذیرش تغییر را داشته باشیم و همراه با جریان های زندگی این تغییرات را بپذیریم.

مدیر گروه سلامت خانواده و جمعیت دانشگاه علوم پزشکی کرمان خاطر نشان می کند: یکی از جنبه های مهم سلامت روان، بعد معنوی است. اگر مسائل معنوی و روحانی به شما احساس خوبی می دهد سعی کنید ارتباط خود را با این موضوعات حفظ کنید. اعتقاد مذهبی یا معنوی خود را تقویت کنید. اینها ممکن است که به تخفیف افسردگی در سالمندی کمک کنند یا حتی عامل دفاعی در برابر آلزایمر باشند. کسانی که اعتقادات مذهبی و معنوی قوی دارند اغلب احساس حمایت و راحتی بیشتری دارند.

راه رفتن احساس عدم تعادل دارد، باید با پزشک معالجش در خصوص داروهای مصرفی صحبت کند.

مدیر گروه سلامت خانواده و جمعیت دانشگاه علوم پزشکی کرمان می افزاید: سالمند باید با شرکت در فعالیت های اجتماعی و حمایتی روابط اجتماعی خود را در حدی حفظ کند که با سال های قبل از آن تفاوت جزئی داشته باشد. برای بسیاری افراد، سالمندی دوره تداوم رشد هوشی، هیجانی و روانی است و با انزوای افراد نسبت به افسردگی آسیب پذیرتر می شوند.

مطالعات نشان داده است در کسانی که با اعضای خانواده، خویشاوندان و همچنین گروه های اجتماعی ارتباط خوبی دارند، علائم آلزایمر دیرتر از کسانی که گوشه گیر و کم ارتباط هستند ظاهر می شود

وی با بیان اینکه تماس با جوانان برای سالمند مهم است، می افزاید: سالمند می تواند ارزش های فرهنگی را به نسل جوان منتقل کند و احساس سودمند عزت نفس خود را حفظ کند و از انزوای افسردگی و استرس روزمره رها شود. شاید در گذشته به علت کمبود وقت، امکان شرکت در فعالیت های گروهی وجود نداشت اما حالا که چنین فرصتی پیش آمده نباید کوتاهی شود. سالمند باید سعی کند با دوستان و آشنایان خود، حداقل یک بار در هفته دور هم جمع شوند. این عمل از آغاز انزوای جلوگیری می کند. بنابراین حمایتی که از روابط اجتماعی با دوستان، خانواده، بستگان و همکاران ایجاد می شود به حفظ سلامت روان سالمند کمک می کند.

مطالعات نشان داده است در کسانی که با اعضای خانواده، خویشاوندان و هم چنین گروه های اجتماعی ارتباط خوبی دارند، علائم آلزایمر دیرتر از کسانی که گوشه گیر و کم ارتباط

استرس با اثرات مخربی که بر کارکردهای جسمانی فرد سالمند می گذارد می تواند بر عملکرد سیستم روانی، عصبی و رفتاری او مانند تفکر، خلق، تمرکز و حافظه نیز تأثیر بگذارد.

دکتر «منصوره صافی زاده»، مدیر گروه سلامت خانواده و جمعیت دانشگاه علوم پزشکی کرمان در گفت و گو با ایسنا، می گوید: مواد شیمیایی که بدن در هنگام استرس تولید می کند، در مغز تأثیر می گذارد و در نتیجه تمرکز، یادگیری و حافظه فرد سالمند را دستخوش اختلال می کند.

وی با بیان اینکه استرس باعث اضطراب و افسردگی نیز می شود، ادامه می دهد: برای مقابله با استرس در ابتدا باید منابع ایجادکننده آن را شناسایی کرد. برای مثال گیر افتادن در ترافیک در ساعات شلوغ خیابان ها می تواند باعث استرس فرد سالمند شود. از این رو با تنظیم زمان رفت و آمدها یا تغییر مسیر می توان با آن مقابله کرد.

مدیر گروه سلامت خانواده و جمعیت دانشگاه علوم پزشکی کرمان تصریح می کند: اگر نگهداری اجباری از نوه ها به علت شغل بودن والدینشان باعث خستگی و استرس است، می توان با طرح موضوع در جستجوی راه حل برآمد. با انجام فعالیت هایی مانند پیاده روی، قدم زدن، بازی های ورزشی و سرگرمی های مناسب و به کار بردن روش های آرام سازی، مدیتیشن و یوگا می توان استرس را کاهش داد.

صافی زاده ادامه می دهد: استراحت مناسب و خواب کافی به سالمند کمک می کند تا ذهنی آرام داشته باشد. توصیه می شود سالمند ۷ تا ۸ ساعت در شبانه روز بخوابد. علاوه بر خواب شبانه، خواب نیم روزی به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه برای تمدد اعصاب و نیز افزایش انرژی مناسب است.

وی با بیان اینکه زمین خوردن شایع ترین صدمات مغزی در سالمندان است، می گوید: این صدمات می تواند به افت توانایی های مغزی منجر شود پس باید با مغز، به عنوان عضو با ارزش به نحو مناسبی محافظت کرد. برای جلوگیری از زمین خوردن سالمندان باید موانع مسیر آمد و شد آنان و جاهایی که احتمال لیز خوردن وجود دارد را اصلاح کرد و در شب نیز آن فضا همیشه از نور کافی برخوردار باشد.

مدیر گروه سلامت خانواده و جمعیت دانشگاه علوم پزشکی کرمان خاطر نشان می کند: در اتومبیل همیشه از کمربند ایمنی استفاده شود و اگر هنگام شب و در مواقع نامناسب بدون همراه رانندگی برای سالمندان مشکل است از این کار خودداری کنند و لازم است سالمندان در صورت استفاده از موتورسیکلت یا دوچرخه از کلاه ایمنی مناسب استفاده کنند، هنگام پیاده روی یا دویدن از کفش مناسب استفاده کنند و این فعالیت ها را در مکان مناسب انجام دهند تا از زمین خوردن پیشگیری شود.

به گفته ی وی، اگر فرد در هنگام ایستادن یا

کشفه های پزشکی = ۳۹

ضربان قلب - آهنگ سلامت

تألیف: دکتر منوچهر فارونی
متخصص قلب و عروق

تهیه و تنظیم: رشید بهنام

چاقی

افراد چاق، بیش از افراد لاغر برای ابتلا به بیماری های قلبی آمادگی دارند. ضمناً افراد چاق بیشتر استعداد ابتلاء به بیماری قند، ناراحتی های تنفسی، بیماری های عضلانی و مفصل و سایر بیماری ها و ناراحتی ها را دارند و البته این ناراحتی ها ارتباط مستقیمی به بیماری های قلب ندارد و در افراد چاق، فاکتورهای خطرناک دیگر مانند افزایش فشار خون، بالا رفتن چربی خون، بالا رفتن قند خون و کمبود فعالیت های ورزشی وجود دارد و این فاکتورهای خطرناک در افراد چاق نسبت به افراد لاغر بیشتر است. بررسی های جدید نشان داده است که ناراحتی قلبی در افراد چاق به وجود عوامل ایجاد خطر (ذکر شده در بالا) بستگی دارد به نظر می رسد که چاقی به طور غیرمستقیم در ایجاد ناراحتی قلبی مؤثر باشد. در هر حال مکانیزم های مولد هر چه که باشند کاهش وزن نقش مهمی در پیشگیری و کنترل بیماری های قلبی دارد، کمی وزن به طور خیلی مؤثر و سریع در تأمین سلامتی افراد تأثیر دارد و آثار و نتایج فوری آن، همانند ترک کردن سیگار و پرهیز از خوردن چربی ها خیلی زود پدیدار می شود. با رژیم غذایی مناسب، انسان احساس بهتری دارد. رژیم غذایی در دراز مدت در کاهش عوامل خطر و یا گسترش دهنده بیماری های قلبی مؤثر است. با مطالعه و بررسی روزنامه های محلی و دیدن تصاویر شهروندانی که نودمین و صدمین سال تولد خود را جشن می گیرند، به خوبی درمی یابیم که کلیه افرادی که به چنین سنینی می رسند افرادی متناسب و لاغر هستند.

بهترین راه کم کردن وزن چیست؟

همه افراد، به طریقی از روش های کم کردن وزن آگاهی دارند. نشریات پراز بحث های مختلف درباره کم کردن وزن است، و کتاب های بسیاری نیز تاکنون در این مورد چاپ شده است.

متأسفانه هیچکس نمی تواند از هسته مرکزی کاهش وزن که عبارت است از مصرف کالری کمتر و افزایش میزان فعالیت ورزشی تا حدی که باعث افزایش اشتها یا برای خوردن غذای بیشتر نشود، فرار کند، کم کردن وزن زمان می خواهد. چند کیلوگرم اول

سریعاً کاهش می یابد ولی بعداً کم شدن وزن، بسیار به کندی صورت می گیرد. چندین ماه وقت لازم است تا چند کیلوگرم از وزن بدن کم شود و

برای این کار، پشتکار و جدیت قابل ملاحظه ای باید داشت.



مطالب اجتماعی و نظرات خود را برای ما ارسال کنید

روی پاکت نامه بنویسید: مربوط به ضمیمه اجتماعی

ایمیل ضمیمه اجتماعی روز نامه اطلاعات (روزه خوانندگان)

zamimeh@gmail.com

شماره تماس: ۲۹۹۴۵۸۱

تایپ با صفحه کلید لمسی عامل دردهای مزمن شانه

معمولاً و ۲۵ کلمه را با استفاده از صفحه کلید لمسی تایپ کرده اند اظهار داشتند: زمانی که از صفحه کلید لمسی استفاده شد فعالیت ماهیچه در ساعد در پایین ترین حد بود اما در عوض میزان فشار و فعالیت در عضله های دوزنقه ای که در قسمت فوقانی کتف قرار دارند و از شانه ها و دست ها حمایت می کنند در صورت استفاده از صفحه کلید لمسی بیشتر است که دلیل آن هم می تواند معلق بودن دست ها و ساعد به هنگام تایپ کردن باشد و این فشار اگر چه اندک است اما در طولانی مدت موجب بروز دردهای مزمن شانه می شود.

با صفحه نمایش جلوگیری نشود و این وضعیت موجب می شود که شانه ها برای مدت زمان طولانی در حالت ثابت و ایستقرار گیرند. متخصصان دانشگاه ایلی نوری شمالی به مطالعه تأثیر استفاده از صفحه کلید لمسی تبلت روی ۱۹ نفر پرداختند. از این افراد درخواست شد تا متنی را در مدت زمان پنج دقیقه و با استفاده از صفحه کلید لمسی و معمولی تایپ کنند.

به گزارش خبرگزاری یونایتد پرس، متخصصان آمریکایی با بیان اینکه شرکت کنندگان در مدت زمان یک دقیقه ۶۳ کلمه را با صفحه کلید

پزشکان هشدار دادند استفاده از صفحه کلید لمسی تبلت ها برای طولانی مدت می تواند به بروز ناراحتی های مزمن شانه منجر شود.

به گزارش ایسنا، در این بررسی استفاده از سه نوع صفحه کلید و تأثیر آن روی وضعیت اسکلتی - عضلانی بدن مورد مطالعه قرار گرفت. در این مطالعه مشخص شد صفحه کلید لمسی نسبت به صفحه کلیدهای معمولی برای تایپ کردن کمتر به فعالیت ماهیچه انگشت نیاز دارد اما در عوض کاربران تبلت باید انگشت های خود را روی صفحه کلید معلق نگه دارند تا از برخورد احتمالی

می‌دهد که در روی علائم بیماری خود متمرکز شوند و اضطراب را در خود رشد دهند بنابراین لازم است که مشغولیتی را برای خود انتخاب کنند تا محرک‌های ناخوشایند ذهنی جایی برای جولان نداشته باشند.

البته بسیار بدیهی است که در کنار خدمات پزشکی به این افراد، داشتن حمایت‌های روانشناسانه و درمان‌های مربوط به وضعیت روانی فرد بسیار ضروری به نظر می‌رسد همچنین حمایت‌های بیمه درمانی مناسب در وضعیت روانی آنان نقش عمده‌ای ایفا می‌کند زیرا هزینه‌های درمان بیماری ام اس بسیار سنگین است و ممکن است خود فرد و خانواده وی را تحت فشار قرار دهد در بیماری ام اس که یک بیماری خودایمنی است سیستم ایمنی به بافت مغز حمله می‌کند و نقاط مختلفی از بدن چون چشم‌ها، دست‌ها و پاها درگیر خواهند شد. با توجه به اینکه این بیماری بیشتر در دوران جوانی بروز می‌کند لازم است که افراد مبتلا و خانواده آنها به کیفیت زندگی توجه بیشتری داشته باشند و با این تفکر که "ام اس باعث ناتوانی آنها خواهد شد" مبارزه کنند، زیرا ام اس مانع زندگی عادی نخواهد شد و مبتلایان با در نظر گرفتن مواردی می‌توانند زندگی شاد و موفقی داشته باشند. به جای وحشت از بیماری و فرار از خود، بیماری خود را بشناسید و سعی در کنترل سنی بیماری خود داشته باشید، وقتی نحوه زندگی با بیماری خود را بیاموزید قادر خواهید بود ورزش کنید، تحصیل کنید، کار کنید، ازدواج کنید و صاحب فرزند شوید بجای رها کردن همه جوانب زندگی خود و فرو رفتن در بیماری خود، بپذیرید که این بیماری نیز بخشی از زندگی شماست و برای رشد و تعالی به شما هدیه داده شده است، به این هدیه لعنت نفرستید و با همراه شدن با آن به فرصت انسان بودن، رنج کشیدن و رشد، کمال احترام را ادا کنید، اینگونه دردهای مربوط به بیمارستان، عود و حمله، پیشرفت بیماری و بهبودی آن همه برایتان درس‌هایی خواهد شد گر آنها؛ درس‌هایی فراموش نشدنی که با اطمینان برای دنیا و مردم آن حرف‌هایی برای گفتن خواهید داشت.

پروفسور علی گرجی

زهر بیان

مرکز تحقیقات علوم اعصاب شفا- بیمارستان خاتم الانبیاء (ص)

نسبت به هر موضوعی ارزشمند باشد. برخی افراد ممکن است نظراتی غیرواقع‌بینانه نسبت به عواقب کارها و رفتارشان داشته باشند. امکان دارد آنها پرخوری، سیگار، شراپخوری، مصرف مواد مخدر و امثال آن را با نگرشی مثبت و خوش‌بینانه در پیش گیرند و نسبت به پی آمدهای سوء رفتارشان بی توجه باشند. آنچه مسلم است رویدادهای تلخ و بد در زندگی چه برای افراد بدبین و منفی، چه برای خوشبین‌ها اتفاق می‌افتد، اما نوع نگرش این دو گروه نسبت به مسایل و طرز تلقی آنان تفاوتها و نتایج را رقم می‌زند. اینکه ایمان، باور، امید داشته باشیم یا یاس و غم و درماندگی احساس کنیم، برخاسته از طرز تلقی و نگرش ما به رویدادها و پستی و بلندی‌های زندگی است.

یک روش علمی و مستند برای ایجاد خوشبینی، شناسایی افکار منفی و زیر سؤال بردن بدبینی‌های رایج ذهنی است، که هرکسی به سادگی توانایی اینکار را حداقل در رابطه با فضای ذهن‌اش دارد. ما معمولاً از توانایی زیر سوال بردن و تجزیه و تحلیل رفتار دیگران در برخورد با خودمان به خوبی برخورداریم و از آن هم استفاده می‌کنیم، ولی در رابطه با چارچوبهای ذهنیمان، به‌طور معمول، این کار را نمی‌کنیم (چون تجربه‌اش را نداریم یا بلد نیستیم).

به‌طور مثال همه ما مشاخره یا مباحثه با دیگران را بلدیم و در آن (کم و زیاد) مهارت و تجربه داریم و گاه به سادگی حاضریم برای مسایل بی اهمیت یا منافع کوچک (معمولاً با نزدیکان) وارد بحث و جدل‌های بی پایان و بی معنی شویم. ولی هیچکدام حاضر نیستیم این مهارت را نسبت به افکار مخرب ذهنی مان، مهاجمان مزاحم درونی و ویروسهای بدبینی مهلکی که به جانمان می‌افتند، به کار بندیم و انگشت اتهام را به سویشان نشسانه رویه که: «آهای دست از سرم بردار، من حوصله ام سررفته، من خوشحالم، برو پی کارت و...».

دکتر افشین طباطبایی



اضطراب زدایی از جامعه - ۴۷

جا خالی دادن سلامتی

اضطراب آشوبگر جسم و روان است و در مواردی نیز افرادی که ترس از ابتلا به ام اس دارند ممکن است در اثر اضطراب علائم و نشانه‌های بیماری ام اس را هم داشته باشند اما به این بیماری مبتلا نباشند

کنید ممکن است اضطراب شما کاهش پیدا کند. درست همان‌طور که ورزش کردن و تحرک داشتن در همه افراد با ویژگی‌های ششخصیتی مختلف، به کاهش اضطراب کمک خواهد کرد در کاهش اضطراب در افراد مبتلا به ام اس نیز مؤثر خواهد بود که البته میزان و نوع ورزش باید توسط پزشک شما مورد تأیید قرار گیرد. همچنین شیوه‌های درست نفس کشیدن، تنفس شکمی و یوگا از راه‌های کاهش تنش و آرام نمودن ذهن و جسم به شمار می‌رود. بیکاری و بی‌تحرکی در زندگی از عواملی است که به افراد مبتلا به ام اس اجازه

احساس خستگی زیاد به پزشک مراجعه کرد و در حال حاضر با مصرف دارو علائم بیماری را تحت کنترل گرفته است، اما گاهی حمله‌های ام اس باعث می‌شود که برای چند روز در بیمارستان بستری شود. خستگی که مشکل رایج در بیماری ام اس است باعث شد که هنگامه تصمیم بگیرد کار را کنار بگذارد اما بیماری باعث شد که او فرصتی برای یادگیری نقاشی داشته باشد و وقت او با یک هنر لذت بخش پر شود. برای افرادی که به تازگی تشخیص ام اس برای آنها گذاشته شده است و همچنین خانواده آنها بسیار طبیعی است که اضطرابی در حال گسترش داشته باشند، زیرا اضطراب قسمتی از خطر است و بیماری ام اس که فرد را از کنترل خود خارج می‌کند بحرانی بزرگ برای اضطراب خواهد بود و در عین حال ممکن است مشکلاتی را به فرد تحمیل کند. به خاطر داشته باشید که اضطراب بیشتر در مورد ترس از پیشرفته‌تر شدن بیماری است و اگر اطلاعات بیشتری از پزشک خود درباره بیماری خود کسب

گاهی دست‌هایش گزگز می‌کرد، چشم‌هایش هم گاهی با او همکاری نداشتند و سیاهی می‌رفتند یا همه چیز را تار می‌دیدند. خواب رفتن پاهایش زیاد اتفاق می‌افتد اما با وجود همه این علائم و ادامه پیدا کردن آنها در طول روز و هفته، میلاد فکر می‌کرد این روزها خیلی خسته است و نیاز به استراحت دارد. به توصیه یکی از همکارانش به پزشک مراجعه کرد و پس از بررسی‌های پزشکی متعدد تشخیص بیماری ام اس برای او گذاشته شد. ترس از کار افتادگی و روی ویلچر نشستن برای میلاد کابوس شده بود و هر روز شدت اضطراب او را بالاتر می‌برد و او را در انجام کارهایش ناتوان ساخته بود. به طور کلی می‌توان گفت که اضطراب یک مشکل جسمانی و فیزیکی نیست بلکه علامتی از عدم سلامت روان است و در بیشتر اوقات در اثر تقابل تجربیات زندگی، عدم توانایی کنار آمدن با مشکلات و ژنتیک به وجود می‌آید اما در بعضی موارد اضطراب در اثر یک مشکل فیزیکی ممکن است پدیدار شود مثل وقتی که فرد با تشخیص مولتیپل اسکلروز (Multiple Sclerosis) زندگی می‌کند. ام اس یک بیماری وحشت‌انگیز است که نه تنها مشکلات جسمانی را به فرد تحمیل خواهد نمود بلکه فرد مبتلا را به اضطراب دعوت می‌کند البته قابل یادآوری است که همه افرادی که به بیماری ام اس مبتلا هستند تجربه‌های یکسانی ندارند، بدین معنا که هر یک ممکن است اضطراب را به شکل‌های مختلفی تجربه کنند. بعضی از افراد مبتلا ممکن است به دلیل تأثیرات بیماری بر مغز آنها اضطراب فراگیر (GAD) داشته باشند و برخی ممکن است به اختلال هراس (Panic Disorder) مبتلا شوند البته پژوهش‌ها نشان داده‌اند که همان‌طور که افراد مبتلا به ام اس اضطراب را تجربه می‌کنند، مبتلایان به اختلالات اضطرابی نیز مستعد ابتلا به ام اس خواهند بود. اضطراب آشوبگر جسم و روان است و در مواردی نیز افرادی که ترس از ابتلا به ام اس دارند ممکن است در اثر اضطراب علائم و نشانه‌های بیماری ام اس را هم داشته باشند اما به این بیماری مبتلا نباشند.

هنگامه که ۲۸ سال سن دارد و کارمند بیمارستان بوده است چند سالی است که به بیماری ام اس مبتلا شده است. او با علامت‌هایی چون گرفتگی عضلات، عدم تعادل در راه رفتن و

مهندسی خوشبینی



ادراکی، فکری و عملی دارند، به این معنی که مجموعه‌ای از عوامل در کنار هم تعیین خواهند کرد آیا وضعیت خوشی در پیش رو خواهیم داشت، یا نه؟

وقتی خاستگاه اندیشه‌ها و توانایی‌های ذهنی ما اصول مثبت‌بینی است، در حقیقت درجه‌های ظرفیت نامحدود انسانی خویش را در مصاف با سختی‌های زندگی به روی خودمان گشوده‌ایم. در دنیای امروز جایی برای هیجانات منفی وجود ندارد، اگر چه از طرق مختلف مورد حمله روانی و فشار هیجانی قرار می‌گیریم ولی وجود هیجانات منفی مانعی جامع برای ساختار ذهنی سالم است. می‌توان با خوش‌بینی در برابر عناصر مخرب بدبینی سدی مستحکم و غیرقابل نفوذ ساخت. البته شواهدی وجود دارد مبنی بر اینکه خوش‌بینی نمی‌تواند

در علم روانشناختی جدید با روش مهندسی معکوس به درمان افسردگی آن هم توسط روشهای پیشگیرانه‌ای «نگرش خوشبینی آموخته شده» دست یافته‌اند. در گذشته اغلب روانشناسان روی اشکالات مردم و نقاط ضعف آنان تأکید می‌ورزیدند در حالیکه روانشناسی مثبت نگر بر تقویت نقاط مثبت و ترویج خوشبینی و آموزش آن نظر دارد. تأکید بر روانشناسی مثبت نگر همان چیزی است که «آبراهام مازلو» و سایر روانشناسان انسان‌نگرا نیز سالها قبل مورد تأکید قرار داده بودند. همه ما در تجربه افرادی را ملاقات کرده ایم که خوشبین، روراست، سرشار از انرژی و شاداب‌تر از دیگران هستند، با وجودی که می‌دانیم آنها با مشکلات شغلی، اجتماعی، یا مالی هم روبرو اند، ولی چه چیزی باعث چنین دیدگاهی در این افراد می‌شود؟

ما به هنگام ترس از آینده، منفی‌نگر می‌شویم و همین مساله موجب می‌شود تا با ریزبینی و دقت زیاد به اشتباهات خود بنگریم و توانایی‌هایمان را نادیده بگیریم. در اصل روانشناسی مثبت‌گرا مطالعه علمی ظرفیت‌های آدمی در رویارویی با چالشهای زندگی است. در دنیای پرشتاب و پیچیده امروزی دیگر جایی برای هیجان‌های منفی وجود ندارد، یعنی اگر ما بخشی از وقت و انرژی‌مان را صرف منفی‌گرایی کنیم، نیروی عظیمی را از دست می‌دهیم.

به هنگام صرف غذاهای گوناگون، روابط اجتماعی با افراد مختلف و ... در حقیقت به دنبال کسب تجارب احساسی مثبت هستیم. انسانهای سالم ذاتاً سعی می‌کنند از هیجان‌های منفی مانند ترس، خشم، انزوا، حقارت و ... دوری بجویند، گرچه در برخی مواقع ممکن است درگیر همین احساسات منفی شوند، ولی بیشتر هیجانات محتوایی احساسی،

شاید اگر شغل میراب‌داری همچنان حفظ می‌شد، امروز دیگر با بحران کم‌بسی مواجه نمی‌شدیم. یا اگر میراب‌ها امروزه کارشان را در روستاهای اطراف آذربایجان غربی ادامه می‌دادند، دریاچه ارومیه هم به چنین روزی نمی‌افتاد و نمی‌خشکید یا زاینده‌رود جای خالی آب را حس نمی‌کرد.

این افراد در گذشته مسئولیت تقسیم آب کشاورزی را بر عهده داشتند تا قطره‌ای از آن هدر نرود و زمین‌داران بر اساس وسعت زمین‌هایشان آب مورد نیاز را برای آبیاری محصولات به‌دست آورند. میراب‌داری در مناطق کویری به دلیل شرایط اقلیمی خاص آن، مشهودتر بوده است. میراب می‌گفتند. میراب در خانه‌فنجان (محلی که تقسیم آب صورت می‌گرفته) می‌نشست و بنابر ابزاری که در اختیار داشت، آب کشاورزی را تقسیم می‌کرد و دستمزد خودش را هم از آب باقی‌مانده در حوضچه فنجان‌خانه برمی‌داشت.از ابتدای کشف قنات، تعیین زمان و تقسیم عادلانه آب بین سهامداران توسط میراب و با ابزار ساعت آبی یا فنجان انجام می‌شده است. ساعت آبی از کاسه یا فنجان (دقیقه‌شمار)، دیگ پر از آب، سنگ‌های کوچک یا تشله، محاسبه‌گر انسانی یا میراب و محل استقرار کاسه به آن خانه فنجان می‌گفتند و میراب بطور دایمی در آن استقرار داشت، تشکیل می‌شد.

فنجان یک کاسه مسی کوچک با روزنه‌ای در وسط آن است و چند درجه یا علامت عددی در بدنه داخلی آن که بر روی آب‌های یک دیگ بزرگ قرار می‌گیرد. این وسیله برای تعیین دقیق زمان استفاده از آب قنات و تقسیم عادلانه زمان توزیع سهم هر یک از سهامداران اختراع شده است، اما بعدها کاربردهای دیگری پیدا کرد و برای تعیین بزرگترین روز سال، طولانی‌ترین شب و روز و تعیین اوقات شرعی



در دوره اسلامی بکار برده می‌شد.

این ساعت از ابتدای ساخت «قنات گناباد» که

کهن‌ترین قنات شناخته شده در ایران است و قدمت آن به دوره هخامنشی می‌رسد، مورد استفاده بوده است. قنات «گناباد» تا کنون دچار خشکسالی نشده و عمق مادر چاه آن ۲۴۰ متر است و اخیرا در فهرست میراث فرهنگی ثبت شد. مدیریت این ساعت آبی را دستمک یک نفر در نوبت روز و یک نفر در نوبت شب انجام می‌داده و زمان (دقیقه‌ها) بر اساس تعداد پر شدن فنجان و جمع کردن آن با تعدادی تشله

آن مردهار قنده پحران آب آمد

سنگ، محاسبه می‌شد.

میر آب دقیقا می‌دانست که مقدار آب از زمان غروب تا زمان طلوع خورشید چند فنجان بوده و روزی را که تعداد فنجان‌های روز با تعداد فنجان‌های شب برابری می‌کرد را روز اول سال نو «نوروز» می‌نامیدند. همچنین طولانی‌ترین روز چله تابستان (اول تیرماه) و طولانی‌ترین شب چله زمستان یلدا (حدود ۱۱۵ فنجان) را با آن تعیین می‌کرده‌اند. با ساعت‌های جدید معلوم شد که هر فنجان قدیم معادل هفت دقیقه و نیم به ساعت‌های



فعلی بوده است، اما هنوز هم واحد شمارش در سهام قنات فنجان است، مثلا می‌گویند فلائی ۱۰ فنجان از آب قنات سهم دارد.

میراب به کشاورزانی که می‌پرسیدند نوبت‌شان چه موقع می‌رسد؟ جواب می‌داد ۱۰ فنجان دیگر یا ۵ فنجان بعد از غروب؛ در زمان‌های قدیم به جای دقیقه و ثانیه فقط از واحد فنجان یا سراچه استفاده می‌کردند. مثلا ۷۰ فنجان یا کاسه از روز ورآمد (طلوع) تا روز در کوه (غروب) ۵۲۵ دقیقه می‌شد.

شمس تیریزی هم در دیوان شعرش می‌گوید: ای میراب بگشای آن چشمه روان را... تا چشم‌ها گشاید ز آشکوه بوستان را

ساعت آبی ایرانی ابزاری ساده و در عین حال بسیار دقیق، کارآمد و همیشگی بوده و در زندگی کشاورزی جامعه ایران، بویژه در مناطق کویری که آب مایه حیات و عنصر اصلی زندگی اجتماعی بوده ضروری و نقش کارآمدی داشته است. با مطالعه استفاده از ساعت آبی در کشورهای مختلف می‌توان گفت در هیچ کجای جهان ساعت آبی به اندازه ایران کارآمد، تاثیرگذار و مستمر نبوده است. این ساعت حتی در زمانی که ۵۰ سال قبل ساعت‌های نوین به بازار آمده بود، با آنها رقابت می‌کرد و کشاورزان حاضر به کنار گذاشتن آن و استفاده از ساعت‌های امروزی نبودند. «کالیستنس»، مورخ یونانی که اسکندر مقدونی را در لشکر کشی به ایران همراهی می‌کرد و رویدادهای روز و مشاهداتش را همیشه یادداشت می‌کرد، نوشته است: در

میراث فرهنگی و گردشگری



کشاورزان، بر سکویی می‌نشیند و طرفی فلزی را که سوراخ

بسیار ریزی در آن تعبیه شده در ظرفی بزرگ‌تر و پر از آب قرار می‌دهد که پس از پر شدن ظرف کوچک که به آهستگی و طبق محاسبه قبلی ابعاد سوراخ آن صورت می‌گیرد، آب را قطع و آن را به جوی کشاورز دیگر با می‌کند. این کار دائمی است. این وسیله، ساعت آبی عدالت را برقرار کرده و از نزاع کشاورزان بر سر آب جلوگیری می‌کند.

بسا توجه به گزارش «کالیستنس» می‌توان گفت که ساعت آبی قبل از دوره اسکندر مقدونی در ایران گسترده بوده و اختراع آن باید سده‌های قبل در ایران روی داده باشد. ساعت آبی انواعی داشته، اما ساده‌ترین و دقیق‌ترین آن

ساعت آبی ایرانی «پنگان» یا فنجان بوده است که بر اساس دو ظرف و حداقل یک محاسبه‌گر انسانی قرار داشته است. بر اساس بررسی‌های اولیه ساعت آبی در ایران حداقل ثبت

جستاری در پیشینه تاریخی مهاجرت امامزادگان به گستره جغرافیایی تهران

تاریخی تهران» و گردشگری مذهبی و مباحث اجتماعی به ویژه تفریحی و غنی سازی اوقات فراغت قابل تأمل، بررسی و پژوهش است.

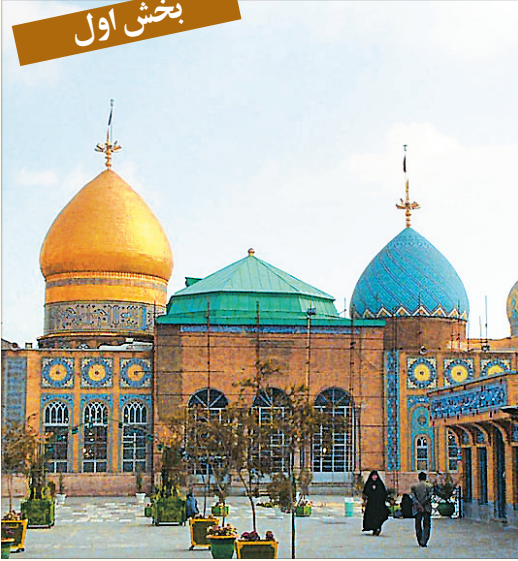
مقدمه‌ای کوتاه بر علل و عوامل هجرت امامزادگان به ایران

یکی از مباحث مطرح در خصوص بقاع متبرکه امامزادگان عظیم الشان پیش از ورود به مبحث اصلی، ضرورت روشنگری پیرامون علل مهاجرت آنها به سرزمین‌ها و مناطق مختلف ایران و سایر کشورها و مناطق همجوار است.

در این باره مباحث متعدّد و متنوعی درباره علل و اسباب این مهاجرت، مقاطع زمانی و تاریخی، پراکندگی و تنوع این مهاجرت و مهاجرت پذیری و آثار و دستاوردهای فرهنگی، دینی، سیاسی و اجتماعی آن قابل طرح و بررسی است.

مقاطع زمانی هجرت

این مهاجرت‌ها با شروع نهضت‌های عدالت خواهانه علویان از



نیمه دوم قرن اول هجری و افزایش فشار، تعقیب و گریز و دستگیری امامزادگان آغاز شد. مهاجران از آل اِبی طالب (ع) و سادات و نوادگان آل رسول (ص) را که به ایران سفر کرده‌اند به چهار گروه کلی تقسیم می‌شوند: گروه نخستین آن دسته از سادات هستند که از ظلم و جور امویان و بویژه سفاکای های حجاج بن یوسف بدین حدود پناه آوردند.

گروه دوم آنهاپیی هستند که در عهد ولایت عهدی حضرت امام رضا (ع) بدین سوی آمدند. گروه سوم کسانی هستند که در وقایع خروج عدّه‌ای از فرزندان علی (ع) بر خلیفه یار ایشان بودند و پس از شکست در برابر خلیفه بدین نواحی گریختند و گروه چهارم که نسبت به سه گروه پیشین کثرت داشتند آن جمع هستند که به هنگام ظهور (حکومت) علویان در مازندران وری به دربار ایشان روی نهادند.

در این باره منابع تاریخی حوادث و وقایع متعدّدی را نقل کرده‌اند که تنها به برخی از آنها اشاره می‌شود. معاندت و دشمنی آشکار و بی رحمانه بنی امیه نسبت به خاندان علی (ع) و کشتاری که این سلسله مخوف بویژه حجاج از سادات کرد بسیار روشن و تاریخ با ذکر مصادیق این سبعت و درنده خویی فراوان بر آن صحه گذاشته است.

ساعت آبی ایرانی ابزاری ساده و در عین حال بسیار دقیق، کارآمد و همیشگی بوده و در زندگی کشاورزی جامعه ایران، بویژه در مناطق کویری که آب مایه حیات و عنصر اصلی زندگی اجتماعی بوده ضروری و نقش کارآمدی داشته است

بغ یا زمین خود منتقل می‌کرده است.

امروزه میراب‌ها فراموش شده‌اند و کمتر کسی آنها را می‌شناسند، زیرا کشاورزان برای آبیاری مزارع‌شان یا از آبیاری قطره‌ای استفاده می‌کنند یا بر سر زمین‌هایشان چاه حفر می‌کنند یا از آب رودخانه‌ها و گاهی موارد حتی از فاضلاب شهری استفاده می‌کنند، از طرفی نیز با اختراع انواع ساعت‌های دیگر به محاسبه زمان دقیق نیازی نیست.

* بخشی از این گزارش بر اساس پژوهش دکتر «محمد عجم» است.



<< حلال، نشان برین

قسمت نوزدهم ▶ نویسنده: دکتر عبدالحسین فخاری ▶ دبیر کل مؤسسه حلال جهانی

حلال در صنعت نان آرد و فرآورده های آن

یکی از گسترده ترین صنایع غذایی صنعت نان آرد نان های حجیم انواع نان شیرمال قندی پیراشکی های شکری و کرم‌دار نان های باگت و همبرگری شیرینی کیک و کلوچه و دیگر مشتقات آن است.

ماده اولیه این صنعت آرد است که از گندم به دست می آید. یک دانه گندم از سه قسمت تشکیل شده است: قسمت بیرونی ، پوسته یا سبوس که ۵/۱۲ درصد وزن دانه، قسمت میانی یا مغز که ۸۵درصد و جوانه که ۵/۲درصد وزن آن را تشکیل می دهد.

بر این اساس در شکل کلی دو نوع آرد در کارخانه ها تولید می شود: آرد نول یا ستاره که از مغز و جوانه دانه به دست می آید و بیشتر در تهیه ماکارونی و رشته و شیرینی به کار می رود و آرد نانوایی که درصد سبوس و پوسته آن بیشتر است. بیشترین میزان چربی پروتئین مواد معدنی و ویتامین های آرد در سبوس و جوانه گندم است.

سیاس خدای را که در این دانه پر ارزش غذای میلیاردها انسان را نهاده و به فراوانی آن را در دسترس آنان قرار داده است. ورود حلال به این صنعت به اصل گندم بازنمی گردد بلکه به مواد غنی ساز و افزودنی هائی که به آرد ونان و فرآورده های آن اضافه می کنند، ارتباط دارد.

در صنعت آرد مساله حمل و نقل امر مهمی است که در بیشتر مواقع به شکل فله از مبادی خارجی مثل استرالیا آمریکا آلمان قزاقستان و ... توسط کشتی ها به بندر حمل شده و سپس توسط کامیون ها به سیلوهای کارخانجات آرد منتقل می شود. در این فاصله به دلیل حمل فله و تخلیه در انبارها و کامیون ها باید از پاکی و بهداشت گندم از آفاتی که در این مسیرها برای آن ممکن است روی بدنه اطمینان حاصل شود و نیز سیلوها در مرحله خشک کردن و هوادهی و تهویه و آفت زدگی با قرص فستوکسین مراقبت شود. در کارخانجات آرد نیز مساله افزودنی هایی مثل اسید فولیک و آهن برای غنی سازی آرد و یا سایر افزودنی که به آن اضافه می شود نیز مورد ارزیابی قرار می گیرد. پس از اطمینان از آرد حلیت در نان و سایر فرآورده های آردی، به افزودنی ها بر می گردد. موادی همچون روغن شکر شیر خشک بهبود دهنده ها مواد نگهدارنده و مواد طعم دهنده و برخی افزودنی های دیگر که در این فرآورده ها استفاده می شود، توسط کارشناسان استاندارد حلال مورد ارزیابی قرار می گیرد و به ویژه ژلاتین که در شیرینی ها مورد استفاده است باید متشایبایی شود که از نوع حلال باشد.

این صنعت به لحاظ تنوع و گستردگی مصرف از بخش هائی است که مصرف کننده انتظار دارد کارشناسی های لازم به ویژه در مورد حلیت آن انجام شود تا او با اطمینان خاطر آن را مصرف کند.

شاید اگر شغل میراب‌داری همچنان حفظ می‌شد، امروز دیگر با بحران کم‌ایی مواجه نمی‌شدیم. یا اگر میراب‌ها امروزه کارشان را در روستاهای اطراف آذربایجان غربی ادامه می‌دادند، دریاچه ارومیه هم به چنین روزی نمی‌افتاد و نمی‌خشکید یا زاینده‌رود جای خالی آب را حس نمی‌کرد.

این افراد در گذشته مسئولیت تقسیم آب کشاورزی را بر عهده داشتند تا قطره‌ای از آن هدر نرود و زمین‌داران بر اساس وسعت زمین‌هایشان آب مورد نیاز را برای آبیاری محصولات به‌دست آورند. میراب‌داری در مناطق کویری به دلیل شرایط اقلیمی خاص آن، مشهودتر بوده است.

به گزارش ایسنا، در گذشته به آبیاب و تقسیم‌کننده آب میراب می‌گفتند. میراب در خانه‌فنجان (محلی که تقسیم آب صورت می‌گرفته) می‌نشست و بنابر ابزاری که در اختیار داشت، آب کشاورزی را تقسیم می‌کرد و دستمزد خودش را هم از آب باقی‌مانده در حوضچه فنجان‌خانه برمی‌داشت.از ابتدای کشف قنات، تعیین زمان و تقسیم عادلانه آب بین سهامداران توسط میراب و با ابزار ساعت آبی یا فنجان انجام می‌شده است. ساعت آبی از کاسه یا فنجان (دقیقه‌شمار)، دیگ پر از آب، سنگ‌های کوچک یا تشله، محاسبه‌گر انسانی یا میراب و محل استقرار که به آن خانه فنجان می‌گفتند و میراب بطور دایمی در آن استقرار داشت، تشکیل می‌شد.

فنجان یک کاسه مسی کوچک با روزنه‌ای در وسط آن است و چند درجه یا علامت عددی در بدنه داخلی آن که بر روی آب‌های یک دیگ بزرگ قرار می‌گیرد. این وسیله برای تعیین دقیق زمان استفاده از آب قنات و تقسیم عادلانه زمان توزیع سهم هر یک از سهامداران اختراع شده است، اما بعدها کاربردهای دیگری پیدا کرد و برای تعیین بزرگترین روز سال، طولانی‌ترین شب و روز و تعیین اوقات شرعی



در دوره اسلامی بکار برده می‌شد.

این ساعت از ابتدای ساخت «قنات گناباد» که

کهن‌ترین قنات شناخته شده در ایران است و قدمت آن به دوره هخامنشی می‌رسد، مورد استفاده بوده است. قنات «گناباد» تا کنون دچار خشکسالی نشده و عمق مادر چاه آن ۲۴۰ متر است و اخیرا در فهرست میراث فرهنگی ثبت شد. مدیریت این ساعت آبی را دستمک یک نفر در نوبت روز و یک نفر در نوبت شب انجام می‌داده و زمان (دقیقه‌ها) بر اساس تعداد پر شدن فنجان و جمع کردن آن با تعدادی تشله

سنگ، محاسبه می‌شد.

میر آب دقیقا می‌دانست که مقدار آب از زمان غروب تا زمان طلوع خورشید چند فنجان بوده و روزی را که تعداد فنجان‌های روز با تعداد فنجان‌های شب برابری می‌کرد را روز اول سال نو «نوروز» می‌نامیدند.

همچنین طولانی‌ترین روز چله تابستان (اول تیرماه) و طولانی‌ترین شب چله زمستان یلدا (حدود ۱۱۵ فنجان) را با آن تعیین می‌کرده‌اند. با ساعت‌های جدید معلوم شد که هر فنجان قدیم معادل هفت دقیقه و نیم به ساعت‌های



آن مردهار قنده بحرانی آب آمد

فعلی بوده است، اما هنوز هم واحد شمارش در سهام قنات فنجان است، مثلا می‌گویند فلائی ۱۰ فنجان از آب قنات سهم دارد.

میراب به کشاورزانی که می‌پرسیدند نوبت‌شان چه موقع می‌رسد؟ جواب می‌داد ۱۰ فنجان دیگر یا ۵ فنجان بعد از غروب؛ در زمان‌های قدیم به جای دقیقه و ثانیه فقط از واحد فنجان یا سراچه استفاده می‌کردند. مثلا ۷۰ فنجان یا کاسه از روز ورآمد (طلوع) تا روز در کوه (غروب) ۵۲۵ دقیقه می‌شد.

شمس تیریزی هم در دیوان شعرش می‌گوید: ای میراب بگشای آن چشمه روان را ... تا چشم‌ها گشاید

زاشکوفه بوستان را

ساعت آبی ایرانی ابزاری ساده و در عین حال بسیار دقیق، کارآمد و همیشگی بوده و در زندگی کشاورزی جامعه ایران، بویژه در مناطق کویری که آب مایه حیات و عنصر اصلی زندگی اجتماعی بوده ضروری و نقش کارآمدی داشته است. با مطالعه استفاده از ساعت آبی در کشورهای مختلف می‌توان گفت در هیچ کجای جهان ساعت آبی به اندازه ایران کارآمد، تاثیرگذار و مستمر نبوده است. این ساعت حتی در زمانی که ۵۰ سال قبل ساعت‌های نوین به بازار آمده بود، با آنها رقابت می‌کرد و کشاورزان حاضر به کنار گذاشتن آن و استفاده از ساعت‌های امروزی نبودند.

«کالیستنس»، مورخ یونانی که اسکندر مقدونی را در لشکر کشی به ایران همراهی می‌کرد و رویدادهای روز و مشاهداتش را همیشه یادداشت می‌کرد، نوشته است: در

میراث فرهنگی و گردشگری



کشاورزان، بر سکویی می‌نشند و طرفی فلزی را که سوراخ

بسیار ریزی در آن تعبیه شده در ظرفی بزرگ‌تر و پر از آب قرار می‌دهد که پس از پر شدن ظرف کوچک که به آهستگی و طبق محاسبه قبلی ابعاد سوراخ آن صورت می‌گیرد، آب را قطع و آن را به جوی کشاورز دیگر با می‌کند. این کار دائمی است. این وسیله، ساعت آبی عدالت را برقرار کرده و از نزاع کشاورزان بر سر آب جلوگیری می‌کند.

بسا توجه به گزارش «کالیستنس» می‌توان گفت که ساعت آبی قبل از دوره اسکندر مقدونی در ایران گسترده بوده و اختراع آن باید سده‌های قبل در ایران روی داده باشد. ساعت آبی انواعی داشته، اما ساده‌ترین و دقیق‌ترین آن

ساعت آبی ایرانی «پنگان» یا فنجان بوده است که بر اساس دو ظرف و حداقل یک محاسبه‌گر انسانی قرار داشته است. بر اساس بررسی‌های اولیه ساعت آبی در ایران حداقل ثبت

جستاری در پیشینه تاریخی مهاجرت امامزادگان به گستره جغرافیایی تهران

تاریخی تهران» و گردشگری مذهبی و مباحث اجتماعی به ویژه تفریحی و غنی سازی اوقات فراغت قابل تأمل، بررسی و پژوهش است.

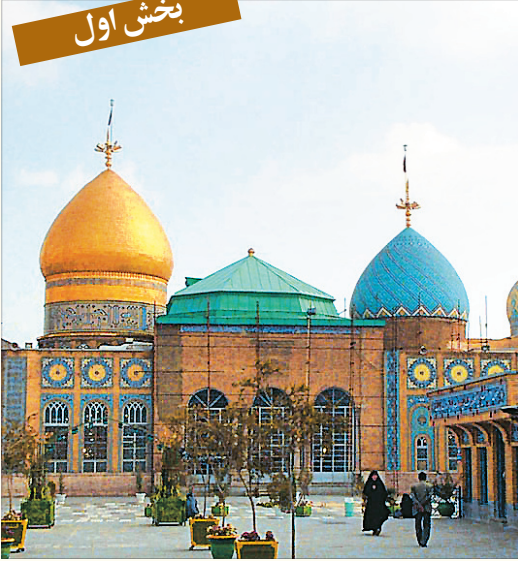
مقدمه‌ای کوتاه بر علل و عوامل هجرت امامزادگان به ایران

یکی از مباحث مطرح در خصوص بقاع متبر که امامزادگان عظیم الشان پیش از ورود به مبحث اصلی، ضرورت روشنگری پیرامون علل مهاجرت آنها به سرزمین‌ها و مناطق مختلف ایران و سایر کشورها و مناطق همجوار است.

در این باره مباحث متعدّد و متنوعی درباره علل و اسباب این مهاجرت، مقاطع زمانی و تاریخی، پراکندگی و تنوع این مهاجرت و مهاجرت پذیری و آثار و دستاوردهای فرهنگی، دینی، سیاسی و اجتماعی آن قابل طرح و بررسی است.

مقاطع زمانی هجرت

این مهاجرت‌ها با شروع نهضت‌های عدالت خواهانه علویان از



نیمه دوم قرن اول هجری و افزایش فشار، تعقیب و گریز و دستگیری امامزادگان آغاز شد. مهاجران از آل ابی طالب (ع) و سادات و نوادگان آل رسول (ص) را که به ایران سفر کرده‌اند به چهار گروه کلی تقسیم می‌شوند: گروه نخستین آن دسته از سادات هستند که از ظلم و جور امویان و بویژه سفاکای های حجاج بن یوسف بدین حدود پناه آوردند.

گروه دوم آنهاپیی هستند که در عهد ولایت عهدی حضرت امام رضا (ع) بدین سوی آمدند. گروه سوم کسانی هستند که در وقایع خروج عدله‌ای از فرزندان علی (ع) بر خلیفه یار ایشان بودند و پس از شکست در برابر خلیفه بدین نواحی گریختند و گروه چهارم که نسبت به سه گروه پیشین کثرت داشتند آن جمع هستند که به هنگام ظهور (حکومت) علویان در مازندران وری به دربار ایشان روی نهادند.

در این باره منابع تاریخی حوادث و وقایع متعدّدی را نقل کرده‌اند که تنها به برخی از آنها اشاره می‌شود. معاندت و دشمنی آشکار و بی رحمانه بنی امیه نسبت به خاندان علی (ع) و کشتاری که این سلسله مخوف بویژه حجاج از سادات کرد بسیار روشن و تاریخ با ذکر مصادیق این سبعت ودرنده خوبی فراوان بر آن صحه گذاشته است.

مکتوب و کاربرد ۲۴۰۰ ساله دارد.

تا ۴۰ سال قبل در برخی روستاهای ایران همچنان

برای توزیع آب چشمه و قنات از پنگان استفاده می‌شد.
طریقه کار فنجان یا ساعت بدین گونه بود که میراب با چشم دوختن به فنجان با هربار پر شدن و غرق شدن آن و خوردن کاسه به کف دیگ یک فنجان یا هفت دُنگ و نیم (۷ دقیقه و نیم امروزی) محاسبه می‌شده و یک سنگ کوچک برای هر بار غرق شدن کاسه در یک کیسه یا یک ظرف سفالی می‌گذاشت، وقتی که باغ فرد مورد نظر آبیاری می‌شد و اعلام انتقال آب به باغ فرد دیگر می‌شد برای محاسبه جمع کل تعداد فنجان‌ها و زمانیکه آب برای مزرعه با باغ رها می‌شده، تعداد تشله‌ها یا سنگ‌ها یا چوب خط شمرده می‌شد و مشخص می‌شد که کشاورز چند فنجان آب برده است.

بنابر این تعداد فنجان‌ها و زمانی که سهامدار قنات آب برای باغ خود یا زمین می‌برده، دقیقاً حساب می‌شد؛ مثلاً اگر ۱۰ سنگ درون کیسه باشد نشان می‌داده که کشاورز معادل ۱۰ فنجان یعنی (۷۵دقیقه) امروزی آب قنات را استفاده کرده است و با اعلام جار یا شیپور زدن فرد بعدی آب را به

باغ یا زمین خود منتقل می‌کرده است.
امروزه میراب‌ها فراموش شده‌اند و کمتر کسی آنها را می‌شناسند، زیرا کشاورزان برای آبیاری مزارع‌شان یا از آبیاری قطره‌ای استفاده می‌کنند یا بر سر زمین‌هایشان چاه حفر می‌کنند یا از آب رودخانه‌ها و گاهی موارد حتی از فاضلاب شهری استفاده می‌کنند، از طرفی نیز با اختراع انواع ساعت‌ها دیگر به محاسبه زمان دقیق نیازی نیست.

* بخشی از این گزارش بر اساس پژوهش دکتر «محمد عجم» است.



حلال، نشان برین

قسمت نوزدهم ► نویسنده: دکتر عبدالحسین فخاری ► دبیر کل مؤسسه حلال جهانی

حلال در صنعت نان آرد و فرآورده های آن

یکی از گسترده ترین صنایع غذایی صنعت نان آرد نان های حجیم انواع نان شیرمال قندی پیراشکی های شکری و کرم‌دار نان های باگت و همبرگری شیرینی کیک و کلوچه و دیگر مشتقات آن است.

ماده اولیه این صنعت آرد است که از گندم به دست می آید. یک دانه گندم از سه قسمت تشکیل شده است: قسمت بیرونی ، پوسته یا سبوس که ۵/۱۲ درصد وزن دانه، قسمت میانی یا مغز که ۸۵درصد و جوانه که ۵/۲درصد وزن آن را تشکیل می دهد.

بر این اساس در شکل کلی دو نوع آرد در کارخانه ها تولید می شود: آرد نول یا ستاره که از مغز و جوانه دانه به دست می آید و بیشتر در تهیه ماکارونی و رشته و شیرینی به کار می رود و آرد نانوایی که درصد سبوس و پوسته آن بیشتر است. بیشترین میزان چربی پروتئین مواد معدنی و ویتامین های آرد در سبوس و جوانه گندم است.

سیاس خدای را که در این دانه پر ارزش غذای میلیاردها انسان را نهاده و به فراوانی آن را در دسترس آنان قرار داده است. ورود حلال به این صنعت به اصل گندم بازنمی گردد بلکه به مواد غنی ساز و افزودنی هائی که به آرد ونان و فرآورده های آن اضافه می کنند، ارتباط دارد.

در صنعت آرد مساله حمل و نقل امر مهمی است که در بیشتر مواقع به شکل فله از مبادی خارجی مثل استرالیا آمریکا آلمان قزاقستان و ... توسط کشتی ها به بندار حمل شده و سپس توسط کامیون ها به سیلوهای کارخانجات آرد منتقل می شود. در این فاصله به دلیل حمل فله و تخلیه در انبارها و کامیون ها باید از پاکی و بهداشت گندم از آفاتی که در این مسیرها برای آن ممکن است روی بدنه اطمینان حاصل شود و نیز سیلوها در مرحله خشک کردن و هوادهی و تهویه و آفت زدگی با قرص فستوکسین مراقبت شود. در کارخانجات آرد نیز مساله افزودنی هایی مثل اسید فولیک و آهن برای غنی سازی آرد و یا سایر افزودنی که به آن اضافه می شود نیز مورد ارزیابی قرار می گیرد. پس از اطمینان از آرد حلیت در نان و سایر فرآورده های آردی، به افزودنی ها بر می گردد. موادی همچون روغن شکر شیر خشک پهبود دهنده ها مواد نگهدارنده و مواد طعم دهنده و برخی افزودنی های دیگر که در این فرآورده ها استفاده می شود، توسط کارشناسان استاندارد حلال مورد ارزیابی قرار می گیرد و به ویژه ژلاتین که در شیرینی ها مورد استفاده است باید متشایبایی شود که از نوع حلال باشد.

این صنعت به لحاظ تنوع و گستردگی مصرف از بخش هائی است که مصرف کننده انتظار دارد کارشناسی های لازم به ویژه در مورد حلیت آن انجام شود تا او با اطمینان خاطر آن را مصرف کند.

جاذبه های گردشگری کویر

بخش زیادی از خاک سرزمین ایران توسط کویرها و بیابان ها اشغال شده است. کویرها و بیابان‌های سرزمینمان دارای ویژگی خاصی هستند و حتی برخی از آنها دارای ویژگی های منحصر به فرد بوده و در دیگر کشورهای جهان نمونه آنها مشاهده نمی‌شود. از اینرو، ضمن آن که برای هر فرد ایرانی جالب هستند، برای توریست‌های خارجی به ویژه آنان که با کویر و بیابان و علوم مربوط به آن سروکار دارند نیز بسیار جالب و ارزشمندند و می‌توانند به عنوان یکی از جاذبه‌های مهم توریستی مطرح شوند.

بیشتر مایه‌اشبیه‌کویبر راهمان بیابان می‌پنداییم. در حالی که مقوله بیابان و کویر، دو مقوله جدا از هم هستند.

بیابان از نظر جغرافیا و اقلیم شناسی به منطقه ای گفته می‌شود که متوسط بارندگی سالانه آن کمتر از ۵۰ میلی متر

است. اما کویر شامل زمین هایی گلی و شور نمک زار است که تحت تاثیر املاح و نمک های مختلفی است که برای امور زراعی، خاک مناسبی محسوب نمی شود. پدایش منطقه کویری بیشتر تحت تاثیر وضعیت زمین ساختی و جغرافیایی منطقه قرار دارد. مناطق کویری در دوران سوم زمین شناسی پدید آمدند، بدین ترتیب که؛ سیلاب های پس از عبور از زمین های نمک دار، به سمت گودترین نقطه آبخیزی سرازیر می شوند.

اصلاح محلول در این سیلاب ها پس از حمل به چاله ها در طی تبخیر در سطح زمین رسوب کرده و در نهایت پس از انجام عمل تبخیر و رسوب گذاری، خاک این مناطق شور شده و کویر ایجاد می شود. مثل کویر دامغان در استان سمنان، کویر نمک بجستان در استان خراسان رضوی، کویر سبزوار در استان خراسان رضوی، کویر شوره گز هامون در استان سیستان و بلوچستان و کویر لوت، مناطق کویری در ایران به پنج دسته کویر مر کزی، کویر کوچک، کویر ریگ جن و کویر لوت تقسیم می شوند.

معروف ترین کویرهای ایران دشت لوت و دشت کویر است که در وسعتی به مساحت بیش از ۳۱۰ هزار کیلومتر مربع گسترده شده اند و جزو مناطق جالب توجه و در عین حال ناشناخته کشور به شمار می روند. کویر لوت، یکی از صعب العبورترین نقاط جهان است و در برخی از قسمت های آن، هیچ موجود زنده ای حتی باکتری، وجود ندارد.

در شماره های بعدی جاذبه های کویری ایران را معرفی خواهیم کرد.

ادامه از صفحه اول

تمامی این ها یعنی هیچ چیز مانع از آن نیست که زنان سیستان و بلوچستان، نگاهی به آینده نداشته باشند. سیستان و بلوچستان که در انتخابات ۲۲ خرداد ۹۲ بیشترین رای را به دولت تدبیر و امید داشت، اکنون با روی کار آمدن استاندار جدید امید دارد تا تلاش ها برای رفع محرومیت هایش بیشتر شود و زنان این استان، شاهد رفاه و آرامش بیشتری باشند. جامعه زنان این استان به دلیل سال ها سوءمدیریت، روزهای نه چندان مطلوبی را در تاریخ حیات خود گذرانده است و امید دارند اکنون توجه بیشتری را به سمت مشکلات و معضلات استان جلب نمایند. فرهنگ مردسالارانه این روزها نسبت به گذشته، روزهای افولش را می گذراند. چراکه سرسختی زنان برای حضور در عرصه های مختلف، سیاسی، اجتماعی و فرهنگی توانسته چراغ فعالیت زنان را



زنان در سیستان و بلوچستان

امروز در رده های نخست ریاست قدم نهاده اند و خود را به مقامی که در شان آنها است رسانده اند.

رشد علمی زنان

اما با وجود محرومیت ها و امکانات محدود آموزشی در این استان رشد علمی زنان قابل تقدیر است. در استانی که روستاییان برای تحصیل بعضا کیلومترها پیاده روی می کنند تا به مدرسه برسند و بر سر کلاس هایی حاضر شوند که در برخی موارد همزمان چندین سطح آموزش داده می شود، دختران و زنان ایستاده اند تا در راه رشد علمی خود به نتایج قابل قبولی برسند. این در حالی است که اوایل انقلاب ۱۹ درصد زنان باسواد بوده اند که این آمار در سال ۹۰ به حدود ۷۰ درصد رسیده است. اما با وجود زحمات فراوانی که پس از انقلاب کشیده شد، هنوز هم مشکلاتی در این رابطه گریبان استان را گرفته است.

شاید اگر تلاش ستودنی زنان نبود، هیچ کس به فکر ارتقاء علمی آنها نمی افتاد و همه فراموش می کردند که جایگاه زن فراتر از آن چیزی است که شاهدیم.

زنان این استان همواره در محیطی رشد یافته اند که بعضا از اصلی ترین حقوق خود محروم بوده اند. اما این روزها دیگر ورق برگشته و صحبت از برگزاری کلاس های آموزشی است. کلاس هایی که مورد استقبال زیادی قرار گرفته است. آموزش زنان و دختران با حقوق، طرح رحمت، دوره آموزش

زنان سیستان و بلوچستان هم در فعالیت های اداری و صنعتی حضور دارند و از طریق گلیم بافی، سکه دوزی، سوزن دوزی، فرش بافی، سفال سازی و... سهم بسزایی از تولید استان را به خود اختصاص داده اند

اگرچه برخی شاخص ها در استان سیستان و بلوچستان عدم توسعه یافتگی را نشان می دهد، خوشبختانه شاخص آموزش عالی و آمار دانشجویان دختر در استان امیدوار کننده است

اخلاق در خانواده، طرح آموزش زندگی خانواده، کارگاه آموزش آشنایی با رهیافت های مشارکتی و تسهیلگری در برنامه های اجتماعی محور، آگاه سازی و پیشگیری از آسیب های اجتماعی، ارتقاء ورزش و بانوان نابینا، ارتقاء و ورزش کیدی بانوان، آموزش توانمند سازی دختران روستایی، طرح گلوژه های سلامت، دوره آموزش اخلاق در خانواده، دوره آموزش ازدواج و خانواده موفق، آموزش زندگی در خانواده، ارتقاء ورزش ووشو بانوان و... از جمله تلاش هایی است که در حوزه فرهنگی زنان استان انجام گرفته است.

از طرف دیگر امکاناتی ورزشی در شهرهای

هر روز پر نورتر از روز گذشته نگه داشته است. البته هستند کسانی که چندان این حضور به مزاجشان خوش نمی آید و بحث هایی چون تفکیک جنسیتی را مطرح می کنند. اما زنان سیستان و بلوچستانی ایستاده اند تا با اثبات توانایی های خود، حقانیت خویش را نشان دهند. زنانی که بخش تفکیک ناپذیر از جامعه هستند و توانایی های آن ها را نمی توان نادیده گرفت. گام اول انتخاب ۲ فرماندار زن در استان سیستان و بلوچستان بود که پیش از این چنین اتفاقی سابقه نداشت و پس از آن انتخاب معاون استاندار، مدیران کل بعضی سازمان ها، ورود بانوان به شورای شهر و یک نفر به عنوان نماینده مردم در مجلس شورای اسلامی، نگاه تازه ای را نصیب زنان سیستان و بلوچستانی کرد. نگاهی که شاید پیشتر باید دوباره



آن تجدید نظرهایی صورت می گرفت.

فرمانداران زن

با وجود تمامی محرومیت ها و تبعیض هایی که زنان سیستان و بلوچستان سال ها با آن دست به گریبان بوده اند، امروز پس از گذشت یک سال از تغییر دولت، حضور زنان در عرصه های مدیریتی رشد چشمگیری داشته است تا جایی که انتخاب خانم ها حمیرا ریگی و معصومه پرندوار به عنوان فرماندار قصر قند و هامون از شواهد موجود چنین ادعایی است. از طرف دیگر سامیه بلوچ زهی از هموطنان اهل سنت است که توانسته شهردار کلات (مرکز شهر سرباز) در سیستان و بلوچستان شود. همچنین برای نخستین بار در تاریخ فعالیت گمرک جمهوری اسلامی ایران، یک زن با نام طاهره هامون نورد در سطح مدیرکل به عنوان ناظر گمرکات استان سیستان و بلوچستان و مدیر کل گمرک زاهدان منصوب و آغاز به کار کرد. آنچه از این انتصابات می توان نتیجه گرفت این است که در پرتو دولت تدبیر و امید، تبعیض جنسیتی از صحنه کنار رفته و شایسته سалاری در اولویت انتصابات قرار گرفته است. زنان شایسته ی این استان با وجود سختی های فراوان

هشدارهای پلیسی برای پیشگیری از سرقت

سروان محمدرضا اسفندیار معاونت اجتماعی کلانتری ۱۲۱ سلیمانیه در راستای پیشگیری از سرقت، توصیه هایی را به شهروندان اعلام داشت.

توصیه های پلیس در خصوص پیشگیری از سرقت منازل به این شرح است:

- ۱- تا حد امکان از خالی گذاشتن منزل خودداری کنید
- ۲- از باز گذاشتن در ورودی منزل در طول شبانه روز خودداری کنید.
- ۳- بر روی دیوارها و پنجره ها محافظ نصب کنید.

۴- قفل در ورودی منزل را به حفاظ تویی مجهز کنید به نحوی که خارج از در قرار نگیرد.

۵- پنجره های مشرف به کوچه دارای حفاظ و نرده باشند.

۶- در بالکن و پشت بام به قفل های مطمئن و حفاظ مجهز باشند.

۷- در مجتمع های مسکونی از نگهبان محله استفاده شود.

۸- هنگام ترک منزل آن را، به افراد مطمئن و آشنا بسپارید.

۹- از قراردادن وجوه نقد و طلا در معرض دید پرهیز کنید و حتی الامکان از صندوق امانات بانک استفاده شود

۱۰- هنگام شب، در حیاط راقفل و شب بند آن را نیز ببندید.

۱۱- در منزل را مجهز به چشمتی کنید و بعد از شناسایی افراد در باز کنید.

۱۲- بر نامه سفر خود را به افراد ناشناس اعلام نکنید.

۱۳- از ورود افراد ناشناس تحت هر عنوان به منزل جلوگیری کنید.

۱۴- در صورت نقل مکان به منزل جدید، حتما به تعویض قفل درب ها اقدام کنید.

پیشگیری از سرقت مغازه

۱- قفل در ورودی به نحوی تعبیه شود که باسیم چین نتوان آن را برید.

۲- از سیستم های آژیر و دزدگیر برای مغازه خود استفاده کنید.

۳- ورودی کانال کولر و نورگیر دارای حفاظ مناسب باشد.

۴- دیوارها و کف و سقف مغازه با فلز و بتون محکم تقویت شود.

۵- از نگهداری وجه نقد و اسناد و مدارک در مغازه خودداری شود.

۶- هنگام استخدام کارگر و شاگرد، پیشینه وی مدنظر قرار گیرد.

۷- چنانچه از گاو صندوق استفاده می کنید، حتی الامکان گاو صندوق به نحوی تعبیه شود که، حجم و اندازه آن و محل آن مشخص نباشد.

۸- از سپردن مغازه به افراد نابالغ و کم تجربه پرهیز شود تا مورد اغفال قرار نگیرند.

۹- از ترفندهای سارقان از قبیل: نزاع، تصادف و معلولیت ساختگی غافل نشوید و مغازه را ترک نکنید.

۱۰- علاوه بر استفاده از حفاظ های عمودی محکم، از قفل کامپیوتری استفاده کنید.



و بیش از هر زمان دیگری تدبیر و همیاری همه را طلب می کند، بحث آب و اهمیت آن چنان ضروری شده است که گفتن و نوشتن و خواستن و تذکر و هشدار وظیفه ای بدیهی است و اگر کسی بگوید باید برای هر قطره آب برنامه ریزی شود و از هدر رفت آن جلوگیری به عمل آید اغراق نکرده است. با این همه و با وجود تلاش مسئولانه رسانه های مکتوب و هشدارهای مکرر و گاهی تند آنها و تذکرات مسئولان آب کشور «در» همچنان روی پاشنه بی مسئولیتی و جدی نگرفتن موضوع چرخید و صرفه جویی صورت نگرفت و مصرف بی رویه آب چون روزهای پر آبی و ترسالی پی گرفته شد تا حالا که در بعضی استان ها وارد مرحله بحران شده ایم و در برخی دیگر به مرحله تنش رسیده ایم.

راستی چرا چنین است؟ چرا ما در هر زمینه ای فقط هنگامی به تکاپو می افتیم که دقیقه ۹۰ بازی رسیده است؟ مهمتر از نوع برخورد مردم مواجهه مسئولین هم مهم است که آمارها را در اختیار دارند و به راحتی می توانند پیش بینی کنند و علاج واقعه را قبل از وقوع بنمایند ولی نمی کنند و آنها هم می گذارند تا وضعیت حاد شود و گرد هم آیند و به سراغ سد ها بروند و به مردم نشان بدهند که سد ها رو به خشکی نهاده اند و حالا در حال استفاده از مخزن مرده آنها هستیم! به خبر زیر توجه بفرمایید (خبری که می توانست در ابتدای سال صورت تحقق به خود گیرد): معاون اول رئیس جمهور بحران آب در کشور را موضوعی جدی و حائز اهمیت توصیف و بر لزوم مشارکت همه آحاد جامعه در صرفه جویی از منابع آب تاکید کرد.

اسحاق جهانگیری در جلسه شورای عالی آب با بیان اینکه حساسیت موضوع کمبود آب در سال جاری دو چندان شده گفت: در این موضوع هر چه زمان را از دست بدهیم، وضع بدتر می شود لذا علاوه بر اقدامات فوری، نیازمند تهیه برنامه های کوتاه و بلند مدت هستیم، بر این اساس موضوع آب باید در برنامه ششم توسعه بعنوان یک موضوع محوری مطرح باشد و توسعه سایر بخش ها منوط به تامین آب و استفاده صحیح و بهره وری از این منابع شود.

در این جلسه مدیرعامل شرکت مهندسی آب و فاضلاب کشور از افت بارش و کاهش شدید منابع آبی سدهای اطراف تهران خبر داد و با اشاره به تشدید بحران در صورت عدم بارش های مناسب در فصل پاییز، بر لزوم صرفه جویی جدی از سوی مردم تاکید کرد.

در این نشست همچنین معاون امور آب و آبفای وزارت نیرو و گزارشگر از وضعیت منابع آب های زیرزمینی کشور ارائه کرد و با بیان اینکه در طول سالیان گذشته نسبت به منابع آب زیرزمینی غفلت شده، خواستار احیا و توجه ویژه به آنها و سفره های زیرزمینی شد. وی از بحران در منابع آبی زیرزمینی بعنوان بحرانی خاموش یاد کرد و با اشاره به میزان برداشت های غیرمجاز و بیش از حد از این منابع، بر ضرورت ایجاد نگرانی کلان برای مدیریت منابع آبهای زیرزمینی کشور تاکید کرد. در این جلسه که وزرای نیرو، جهاد کشاورزی، کشور، معاون برنامه ریزی و نظارت راهبردی رئیس جمهور، معاون رئیس جمهور و رئیس سازمان حفاظت محیط زیست و نماینده مردم الیگودرز در مجلس شورای اسلامی نیز حضور داشتند، طرح هایی از سوی وزارت نیرو به عنوان پروژه های پیشنهادی برای احیا و تعادل بخشی منابع آبهای زیرزمینی مطرح شد.

اما وضعیت آب کشور هم اکنون چگونه است؟

حمید چیت چیان وزیر نیرو و حاشیه امضای قراردادهای سرمایه گذاری در بخش آب و فاضلاب در جمع خبرنگاران می گوید: طی



بحران آب در دقیقه ۹۰!

گزارشی که در مجلس شورای اسلامی نیز ارائه شد در حال حاضر از ۸۰ درصد آب تجدید پذیر کشور استفاده می کنیم.

آب تجدیدپذیر کشور ۱۲۰ میلیارد مترمکعب است که در سال ۹۶ میلیارد مترمکعب مصرف می شود در حالی که طبق استاندارد جهانی اگر بیش از ۴۰ درصد منابع تجدید شونده در منطقه ای مصرف

حتی اگر پاییز امسال بارندگی بیش از نرمال داشته باشیم هم جبران دو سال خشکسالی تهران نمی شود و تنها می توانیم به زمان شرایط نرمال یعنی سال ۱۳۹۱ - ۱۳۹۲ آبی برگردیم.

راستی چرا چنین است؟ چرا ما در هر زمینه ای فقط هنگامی به تکاپو می افتیم که دقیقه ۹۰ بازی رسیده است؟ مهمتر از نوع برخورد مردم مواجهه مسئولین هم مهم است که آمارها را در اختیار دارند و به راحتی می توانند پیش بینی کنند و علاج واقعه را قبل از وقوع بنمایند ولی نمی کنند

شود در وضع آب، ناپایداری به وجود خواهد آمد. اگر یک چهارم مصرف آب کشور کاهش دهیم به هدفی که در مرحله اول ترسیم شده دست یافته ایم. وی در جای دیگری و با اشاره به گزارشی که به هیات دولت داده است می گوید: در تهران محدود ۲۵ درصد از کل آب شرب مصرفی کشور را تولید و مصرف می کنیم و با توجه به اینکه جمعیت تهران ۱۲ درصد جمعیت کل کشور است، این حجم آب مصرفی نشان می دهد که تهرانی ها دو برابر کل متوسط کشور آب مصرف می کنند.

در همین زمینه مشاور وزیر نیرو و ناآکدبر اینکه در صورت عدم بارندگی مناسب و صرفه جویی جدی از سوی شهروندان تهرانی، پایتخت در پاییز

امسال به وضعیت قرمز آبی نزدیک خواهد شد، گفت: این وزارتخانه با تمهیدات ویژه ای در حال مدیریت آبرسانی به کلانشهرهایی مانند کرمان و اصفهان است.

به گزارش خبرنگار مهر، حمیدرضا جانباز در یک نشست خبری با تشریح عملکرد یکساله گذشته از فعالیت دولت در زمینه آب و فاضلاب گفت: چالش های تامین و توزیع آب به قدری زیاد است که همه باید در مدیریت آن سهیم باشند. ایران در یک شرایط سخت کم آبی قرار گرفته و اطلاعات اقلیم نشان می دهد ایران در یک دوره ۳۰ ساله خشکسالی قرار دارد و باید در تمامی بخش ها فعالیت ها با موضوعات منطبق بر فراوانی و محدودیت های آبی باشد.

جانباز در خصوص آخرین وضعیت آبرسانی به کلانشهرهای کشور گفت: در حال حاضر کلانشهرهایی مانند اصفهان و کرمان در وضعیت قرمز آبی، تهران در وضعیت سبز قرار دارند. کلانشهرها مانند کرج در وضعیت سبز قرار دارند. حجم آب سدهای لار و لثیان در شرق استان تهران در پایین ترین سطح سال های گذشته قرار دارد و در پاییز امسال اگر بارش های مناسب در بالادست سدها نداشته باشیم و همچنین کاهش مصرف جدی از سوی شهروندان تهرانی صورت نگیرد، تهران به وضعیت قرمز آبی نزدیک خواهد شد.

وی گفت: در ۶ ماه گذشته مخازن اصلی آب اصفهان بیشتر از ۵۰ سانتی متر آب نداشتند و مردم معادل تولید استفاده می کردند. در کرمان نیز سفره های آب زیرزمینی فقیر است و این مساله باعث کاهش آب دهی برای کرمان شده است. با این حال در شهر کرمان کار را با مدیریت فشار دنبال کردیم.

اکنون این سوال پیش می آید که آیا جهان در فقر آب بسر می برد یا نوع استفاده انسان وضعیت آب را به بحران می رساند؟ در این زمینه سایت آفتاب می نویسد: به گفته کارشناسان با وجود

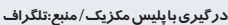
قابل استفاده بودن تنها یک درصد از کل آب های زمین مشکل کم آبی در بسیاری از مواقع به مقدار آب مربوط نمی شود، بلکه سوء مدیریت سیاست گذاران، برنامه ریزان و مجریان و همچنین استفاده نادرست بهره برداران، بحران آب را ایجاد می کند. در این رابطه می توان به برداشت بی رویه از منابع آب زیرزمینی که تشکیل آن هزاران بلکه میلیون ها سال به طول انجامیده است و تلف کردن آب در مصارف خانگی، شهری و کشاورزی و صنعتی و از بین رفتن این موهبت الهی اشاره کرد.

تحقیقات نشان می دهد که انسان از دو راه باعث کاهش منابع آب طبیعی می شود. یکی از طریق نابود کردن جنگل ها و پوشش گیاهی زمین که از ذخیره سازان آب های زیر زمینی به شمار می آیند و دیگر از طریق برداشت بی اندازه آب همراه با آلوده کردن منابع آبی که افزایش جمعیت می تواند در هر دو مورد اثر تشدید کننده داشته باشد. از این رو این وظیفه دولت و سازمان های مسئول است که در برنامه ریزی های کوتاه و بلند مدت خود به حفاظت آب و بهره برداری صحیح از آن توجه داشته و تصمیمات خود را بر این مبنا اتخاذ کنند. در غیر این صورت تشدید بحران آب در سال های آینده، با توجه به افزایش جمعیت، افزایش آلودگی ها، تخریب جنگل ها و پوشش گیاهی و خشکسالی اجتناب ناپذیر خواهد بود.

حالا دیگر برای جبران کمبود آب همه چشم به آسمان دارند ولی گویا حتی با کمک آسمان هم وضعیت آب کشور به سامان نمی رسد و حداقل در این زمینه همه راه ها به صرفه جویی در مصرف آب، ارزشمندی فوق العاده آن و یک عزم ملی برای پاسداشت منابع محدود آبی کشور بسته است در این باره مدیرعامل شرکت آب منطقه ای تهران می گوید: حتی اگر پاییز امسال بارندگی بیش از نرمال داشته باشیم هم جبران دو سال خشکسالی تهران نمی شود و تنها می توانیم به زمان شرایط نرمال یعنی سال ۱۳۹۱ - ۱۳۹۲ آبی برگردیم. به گزارش ایسنا، خسرو ارتقایی در نشستی خبری با اشاره به این که جمع بارندگی ها از ابتدای سال آبی جاری (از اول مهر ماه ۹۳) کمتر از دو میلیارد بوده است، گفت: سازمان هواشناسی کشور برای پاییز پیش بینی نرمال بارش ها را کرده و اگر این پیش بینی تحقق پیدا کند، تنها می توانیم بخشی از کمبود را جبران کنیم. وی تصریح کرد: در سال آبی ۱۳۹۰ - ۱۳۹۱ که شرایط نرمال بوده است نزدیک به دو میلیارد و ۳۰۰ میلیون متر مکعب ورودی آب داشتیم در حالی که در سال ۱۳۹۱ - ۱۳۹۲ ورودی آب ها به یک میلیارد و ۳۰۰ میلیون متر مکعب و در سال آبی ۱۳۹۲ - ۱۳۹۳ به یک میلیارد متر مکعب رسیده است. حجم ذخیره سدها در سال نرمال آبی ۱۳۹۰ - ۱۳۹۱، ۷۱۰ میلیون متر مکعب، در سال آبی گذشته ۴۷۰ میلیون متر مکعب و در حال حاضر در مهر ماه ۴۲۰ میلیون متر مکعب است. ارتقایی خاطرنشان کرد که برای فضای سبز نیز بهتر است از قنات ها و پساب ها استفاده شود. در این زمینه همکاری هایی با شهرداری شروع شده است که در مناطق مختلف به جای استفاده از چاه از پساب تصفیه خانه استفاده شود.

به هر حال کاملاً پیداست که ما در حال حاضر تاوان سهل انگاری های خود در سال های پیش را می دهیم و اگر باز هم به این روش خود ادامه دهیم و مسئولین مربوطه هم بخواهند که در موضوع حیاتی مثل آب فقط به نصیحت و هشدار بسنده کنند روزی فرا خواهد رسید که حتی از جیره بندی آب هم کاری بر نخواهد آمد، آن روز حسرت امروز را خواهیم خورد که با وجود این همه نشانه ها و هشدارها و زنگ های فاجعه باز هم به بی مسئولیتی خود ادامه داده ایم!

قاب امروز



سر ایہ

شب‌ها که به ناز با تو خفتم، همه رفت

رفتے، و ہر آنچہ با تو گفتم، ہمہ رفت

رفتے، و ہر آنچہ با تو گفتم، ہمہ رفت

آرام دل و مونس جانم بودی

رفتیم و هر آنچه با تو گفتم، همه رفت

مهستی گنجه ای

پند بزرگان

- نقاش کامل آن است که از هیچ برای خود سوژه بسازد.
- چارلی چاپلین**
- فرد در موقعی ساخته می شود که کوشش می کند تا دیگران را بسازد.

دکتر علی شریعتی

- ظرف که خالی باشد صدای بیشتری دارد.

ویلیام شکسپیر

تاریخ نگار ارتش روم و آمار تلفات جنگ ایران و روم

مورخ ارتش روم در ذیل روز ۱۲ آوریل سال ۳۵۱ میلادی رت مبهم چنین نوشته است: کل تلفات جنگ نخست روم کنستانتینوس دوم با ایران (منظور؛ جنگ سال ۳۴۸ میلادی) و یاشاپور دوم مشهور به ذوالاکفاس (ست) ۵۰ هزار و ۳۹ هزار و ۱۶ نفر. این مورخ شاید به دلیل عرف رومیان نسخه ساخته است که این ارقام، جمع تلفات دو کشور نهایی - روم بوده است. از آنجا که فاتح هر دو جنگ، پیروز و طرف مغلوب نمی تواند کشتگان فاتح را شمارش احتمالی بسیار زیاد این تلفات سنگین را رومیان تحمل می یابند. مورخ ارتش روم در زیر این ارقام نوشته است که رانهای را فراموشی که در کتب برای سنیای روم تهیه شده است، بسیار و توضیحات دیگر

ام‌نخستین دسته‌از افسران کمونیست ایران

کمتر از دو ماه پس از کشف شبکه نظامی حزب توده، یین دسته افسران کمونیست که در محکمه نظامی وقت مردم ششده بودند با مصادا ۲۷ مهرماه ۱۳۳۳ در میدان تیر آزادی (تهران) تیرباران شدند.

اسامی افسران و یک غیر نظامی که در این روز تیرباران از این قرار است: سرهنگ میبشری، سرهنگ سیامک ژاندامار، سرهنگ نمینی، سرگرد عطارد، سرگرد قاسمی، سرگرد وزیران، سرگرد مدنی، سروان شفا، نافراخته و غیر نظامی مرتضی کیوان فروینی.

سرمایه‌گذاری ایران در گروپ آلمان

۲۸ مهرماه ۱۳۵۵ اعلام شد که دولت وقت ایران (سلطنتی) ۲۵ درصد از سهام شرکت کروپ آلمان را اری کرده است. دولت وقت ایران دست به سرمایه‌های خارجی دیگری هم با دلارهای حاصل از فروش دست زده بود.

زنی که بر امپراتوری مقدس ریاست کرد

۱۲۰ اکتبر سال ۱۷۴۰ ماریا ترزا رئیس امپراتوری مقدس روم و امپراتور اتریش به عنوان اولین زن حاکم در اروپا به قدرت رسید. او در سال ۱۷۴۰ میلادی به عنوان ملکه اتریش و امپراتور مقدس روم به قدرت رسید. او در سال ۱۷۴۰ میلادی به عنوان ملکه اتریش و امپراتور مقدس روم به قدرت رسید. او در سال ۱۷۴۰ میلادی به عنوان ملکه اتریش و امپراتور مقدس روم به قدرت رسید.

ماری ترز زنی مقتدر بود که موفق شد بر این امپراتوری از
و بوداپست و تا اسپانیا و ایتالیا و ایالات جنوبی و شرقی
و نیز اتریش و همچنین بسیاری از مناطق یوگوسلاوی
مت کند و مخالف و معارض نداشته باشد.

سودو کو

1186

			1				8	
		2	3	9		1		4
1		4					9	
	3	9	4					
			5		8			
					7	5	3	
	5					2		6
9		1		5	3	8		
	4				6			

Y	6	(3)	(2)	(1)	8	5	(4)	(9)
(5)	4	9	Y	6	3	2	1	8
2	1	8	(5)	(4)	9	Y	6	(3)
(3)	Y	6	8	9	2	1	(5)	(4)
1	(2)	5	3	(Y)	4	8	(9)	6
(8)	(9)	4	6	5	1	3	Y	(2)
(4)	3	Y	1	(8)	(6)	9	2	5
6	5	2	9	3	Y	4	8	(1)
(9)	(8)	1	4	(2)	(5)	(6)	3	Y

حل ۱۱۸۵

جدول شرح در متن

३६९९

غلامحسین باغبان

[illegible]